



BUDDHIST DICTIONARY

TỰ ĐIỂN PHẬT HỌC

**ENGLISH, SANSKRIT, PALI...
VIETNAMESE**

“NAMO SHAKYAMUNI BUDDHA”

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT



Khởi sự: 11 NOV. 2011
Tu bổ: 11 JAN. 2012
Tu bổ: 15 MAR. 2012
Tu bổ: 12 JUN. 2012
Tu bổ: 18 DEC. 2013
Hoàn tất I: 27 MAY. 2014
Hoàn tất II: 15 MAY. 2016

Vương Chước
QUẢNG TRÍ CHÁNH

LỜI TÂM SỰ

Kính thưa quý vị đọc giả,

Kể từ ngày 4 tháng 6, năm 2014, "Tự Điển Phật Học" đợt I được Thầy Bồn Sư - Thích Nguyên Tạng - chấp thuận đưa lên Trang Nhà Quảng Đức để phổ biến, đã được quý vị Phật tử khắp nơi, cùng các bạn đạo và các cháu thế hệ hai hướng ứng nhiệt liệt. Điều này đã làm cho tác giả vô cùng cảm kích. Sự thành công này cũng là do công đức của Thầy Bồn Sư, sự ủng hộ của các Phật tử, bạn đạo và các cháu. Tác giả xin đa tạ quý vị đọc giả!

Để đáp lại thịnh tình của quý vị, cũng như Thầy Bồn Sư đã từng khuyên: *"Hãy nên tiếp tục hoàn chỉnh"*. Do đó, sau hai năm liên tiếp không ngừng nghỉ, tác giả đã tra cứu thêm một số tài liệu, vừa Anh ngữ, vừa Việt ngữ, hầu giúp cho quyển "Tự Điển Phật Học" đợt II được đầy đủ hơn.

Tuy nhiên, dù cố gắng thế nào cũng không thể tránh được những lỗi lầm về chánh tả và những sơ sót khác. Kính mong quý vị lượng tình tha thứ cho!

Một lần nữa, xin chân thành cảm tạ Thượng Tọa Thích Nguyên Tạng, Thầy Bồn Sư đã giúp đỡ bằng cách phổ biến lên trang mạng để giúp quý vị ôn lại hay trau dồi thêm kiến thức về Phật học...

Nam Mô A Di Đà Phật

Sacramento, Calif - Mùa Phật Đản - PL 2560 – TL 2016

Quảng Trí Chánh/Vương Chước
Quảng Tuệ Dung/Vương Lê Lan



A

Abate – làm giảm đi

Abbot – trưởng tu viện

Abdication – thoái vị, từ ngôi

Aberration - lầm lạc, loạn trí

Abeyance - đọng lại, đình chỉ, hoãn lại

Abhidharma –“higher knowledge”, Abhidharma refers to a collection of (Sanskrit) Buddhist scriptures that pertain to psychology, phenomenology and cosmology = Vi diệu pháp

Term meaning ‘higher doctrine’ and denoting the scholastic analysis of religious teachings. The earliest Abhidharma material was composed over several centuries beginning around 300 BCE and formed the substance of the various collections of canonical scholastic treatises (Abhidharma Pitaka) of the different early schools.

Vi diệu pháp (Abhidharma) là môn học nghiên cứu về con người và sự tiến hóa hay thực tại của nó, cũng áp dụng luôn cho các sinh vật khác (chúng sanh khác) trong và ngoài trái đất. Phạm ngữ Abhidharma có nghĩa là những giáo lý cao siêu, vi diệu, thù thắng, vượt trên tất cả, vô thượng (không có gì cao hơn). Vi Diệu Pháp là đề cập đến giáo lý tinh hoa của Đức Phật, giáo lý này là một trong Tam Tạng Kinh Điển của Phật giáo nguyên thủy, hai tạng còn lại là gồm Kinh tạng, Luật tạng.

Trong thế giới hay vũ trụ dù rộng lớn bao nhiêu cũng không ngoài 4 thứ: Sắc (vật chất), Tâm (Tâm Vương), Tâm Sở (Các trạng thái thuộc tâm như Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, Hành uẩn) và Phi Danh Sắc (Niết Bàn). Vi Diệu Pháp chia và giảng chi tiết về 4 đối tượng này một cách sâu sắc với phương châm "Không có cái tôi". Vi Diệu Pháp là môn học không đề cập đến "cái ngã". Như các định luật vật lý, hóa học, sinh học...xảy ra độc lập với "cái ngã" thì Vi Diệu Pháp nghiên cứu về các khía cạnh vật chất (Sắc Uẩn) giống như vậy. Còn về Tâm và Tâm Sở, Vi Diệu Pháp có vẻ giống Tâm lý học nhưng

hoàn toàn khác với tâm lý học ở nhiều khía cạnh. Tâm lý học phục vụ cho "sự mưu cầu" lợi ích thì Vi Diệu Pháp phục vụ cho việc "mưu cầu lợi ích" và "vượt lên mưu cầu lợi ích".

Lợi ích của Vi Diệu Pháp:

1) Vi Diệu Pháp có lợi ích cho các ngành khoa học sau: Tâm lý học, Xã hội học, Đạo đức học, Vật lý học v.v... Các nhà hoạt động văn hóa, tâm linh cũng có thể tìm thấy nhiều điều thú vị về Vi Diệu Pháp để giải thích các khía cạnh cuộc sống mà con người chưa giải thích được. 2) Đọc sách Vi Diệu Pháp để gia tăng trí tuệ vì nó phát triển chánh kiến và chánh tư duy: người hiểu vi diệu pháp sẽ có cái nhìn đúng đắn về cuộc đời và hạnh phúc. 3) Các hành giả thực hành thiền định của Phật Giáo cần nên biết cơ bản về Vi Diệu Pháp để thông hiểu pháp thực hành thiền quán trí tuệ để chứng Niết Bàn là Thiền minh sát hay còn gọi là thiền Tứ niệm xứ hay Chánh niệm.

Abhorrent – ghê tởm, đáng ghét

Abide – tolerate = chịu đựng, tha thứ, khoan dung (Abiding – không thay đổi vĩnh cửu)

Abjure – tuyên bố bỏ, rút lui

Abode – Cõi; Pure abode = Cõi tịnh

Abomination – ghê tởm, kinh tởm

Abortive - đẻ non, chết non, chết yểu

Abreact – psychological release = giải tỏa mặc cảm

Abrogate – bãi bỏ, huỷ bỏ, bãi trừ

Absolve – to free from guilt; clear; acquit = hết tội

Abstain – kiêng, tiết chế, ăn chay

Abstention – kiêng; không tham gia bỏ phiếu

Abstinence – kiêng cử

Abstruse – khó hiểu, thâm thúy

Absurd – vô lý, ngu xuẩn, ngớ ngẩn

Abysmally - thậm tệ, cùng cực

Abyss - vực thẳm, địa ngục

Acclaim – tán thưởng

Acclimatization – thích nghi khí hậu

Accolade – ôm hôn, gõ nhẹ súng gươm lên vai khi phong tước

Accru - dồn lại, tích lại

Achieve awakening - Đắc quả giác ngộ

Acolyte - thầy dòng, thầy tăng, người theo hầu

Acquaintanceship - sự quen biết (Acquaintance – quen biết)

Acquiescence - bằng lòng, đồng ý, ưng thuận

Acrimony – bitterness = chua cay, gay gắt

Acropolis - vệ thành

Acuity – tính sắc bén, sắc sảo

Acumen - nhạy cảm

Abdication – thoái vị, từ ngôi, từ bỏ chức vụ

Aberration – sai lầm, lầm lạc, kém trí khôn

Adage – cách ngôn, ngôn ngữ

Adamant – cứng rắn

Adept - người tinh thông

Adherent – môn đồ, đảng viên

Adjunct - phụ (Adjunct account – tài khoản phụ)

Admonition - khiển trách, quở mắng

Adobe - gạch phơi khô ngoài nắng

Adulation - nịnh hót, bợ đỡ

Adumbrate – phát hoạ, điền báo trước

Adze - đục bằng rìu

Aeon - thời đại, niên kỷ, khoảng thời gian vô tận, sự vĩnh viễn

Aesthetic - mỹ học, thẩm mỹ

Affable - lịch sự, nhã nhặn

Affiliation - sự sáp nhập, nhận làm chi nhánh (Affiliate - nhập, liên kết)

Affinity - mối quan hệ, giống nhau về cấu trúc

Affirm - khẳng định, xác nhận, quả quyết

Affliction – emotion = distress = nỗi khổ sở, ưu phiền; afflict = gây tai họa

Three Stages Of Overcoming Affliction

The way to train in overcoming affliction while on the path was explained by the great master Aryadeva, Nagarjuna's main disciple, in his *Four hundred verses on the Middle Way*:

At first, turn away from nonvirtue,
In the middle, dispel misconceptions of self,
Finally, go beyond all views –
One who understands this is wise indeed.

1. *Turning away from nonvirtue* – Our prime focus is the attainment of definitive goodness, but what prevents us from reaching it is the emotional obscurations. However, we cannot simply apply the antidotes to these afflictions and remove them at the outset, just like that. We need to practice lifetime after lifetime in order to gain complete freedom from them, so the first thing we need to do is secure a positive rebirth as a basis for practice. That is why we begin by practicing the discipline of avoiding the ten unwholesome actions, as a means to reach the higher states of existence. “Nonvirtue” in the first line of the quotation means the ten negative or unwholesome actions. We must turn away from these nonmeritorious actions, meaning that we refrain from negative conduct that is motivated by the afflictions. As a result, we will be reborn in a higher state of existence. That is the first stage.
2. *Dispelling conceptions of the self* – Then, at the second stage, since liberation is gained through applying antidotes to the afflictions, we need to become skillful at dealing with these afflictions. Of course, there are many different types and we could apply a specific antidote to each one. As we saw earlier, there are antidotes that challenge the emotions head on, overwhelming them or reducing their intensity for a while, but they will not enable us to eradicate afflictions entirely. If we really look into what lies at the root of an affliction, apply the antidote to that fundamental, underlying cause, and remove it, then we will find that the very same antidote can automatically avert all the other afflictions, whether coarse or subtle. Therefore, as a root of the afflictions is our deluded clinging to true existence, the text says, “In the middle, dispel misconceptions of self.” In other words, we have to eliminate clinging to a self by meditating on the wisdom that realizes selflessness.
3. *Going beyond all views* – Aryadeva’s third line, “Finally, go beyond all views,” indicates that we must rid ourselves not just of the afflictions but also of the habitual tendencies they create. Ridding ourselves of the afflictions alone is sufficient for reaching the level of definitive goodness that is liberation, but it is not enough to gain the ultimate level of definitive goodness, which is complete omniscience. To reach omniscience, we need to clear away the obscurations that obstruct the knowledge of all that is to be known. That is why it says “go beyond all views,” meaning that we must cultivate the view of emptiness, accompanied by a vast accumulation of merit, as an antidote to the cognitive obscurations. It means that we must totally

eliminate all distorted views, together with their habitual tendencies. Finally, Aryadeva says that if you practice in this way, you are wise indeed.” (The Dalai Lama in “Mind In Comfort And Ease” – The Vision of Enlightenment in the Great Perfection)

Affront – lăng mạ, sỉ nhục

Age regression – a hypnotic state in which the subject experiences past events that occurred in the present lifetime.

Aggrandizement – làm to ra, mở rộng, nâng cao

Aggregate – form, feeling, perception - uẩn

-A person isn't a fixed and separate entity but a collection of physical and mental component – *skandhas*. *Skandha* literally means “aggregate” or “heap.” There are five that constitute a human being. One is material *form* – the physical body, including the eyes, ears, nose, tongue, skin, plus mind, which is consider a sense organ in this context. From form arises *feeling* – sensation characterized as pleasant, unpleasant, or neutral. Then there's *perception*, which picks out distinguishing features of experience, giving rise to *mental formation* – emotions, volition, intension. This is the origin of karma: we become attached to certain mental habits and identify with them. All this mental and physical activity gives rise to *consciousness* – the experience of continuity and a coherent self...

Aggregate of consciousness - thức uẩn

Aggregate - tập hợp, kết hợp

(THE FIVE) AGGREGATES

The teaching of The Five Aggregates or The Five Skandhas, is an analysis of personal experiences and a view on cognition from a Buddhist perspective.

The teaching also provides a logical and thorough approach to understand the Universal Truth of Not-self. Self is just a convenient term for a collection of physical and mental personal experiences, such as feelings, ideas, thoughts, habits, attitude, etc. However, we should go on to analyse all

of our personal experiences in terms of The Five Aggregates. The Five Aggregates are:

1. Form
2. Sensation
3. Perception
4. Mental Formation
5. Consciousness

They are called aggregates as they work together to produce a mental being. As Heart Sutra says, Avalokitesvara Bodhisattva illuminates and sees the emptiness of the Five Skandhas.

Impermanence is one of the characteristics of emptiness. and the aggregates are also governed by the principle of impermanence. Therefore each of the aggregates is undergoing constant changes. Aggregates are not static things; they are dynamic processes.

By understanding the Five Skandhas, we attain the wisdom of not-self. The world we experience is not constructed upon and around the idea of a self, but through the impersonal processes. By getting rid of the idea of self, we can look at happiness and suffering, praise and blame, and all the rest with equanimity. In this way, we will be no longer subject to the imbalance of alternating hope and fear.

Form (Rupa)

The aggregate of form corresponds to what we would call material or physical factors. It includes our own bodies, and material objects as well. Specifically, the aggregate of form includes the five physical organs (eye, ear, nose, tongue, body), and the corresponding physical objects of the sense organs (sight, sound, smell, taste and tangible objects).

Sensation (Vedana)

The aggregate of sensation or feeling is of three kinds - pleasant, unpleasant and indifferent. When an object is experienced, that experience takes on one of these emotional tones, the tone of pleasure, the tone of displeasure, or the tone of indifference.

Perception

The function of perception is to turn an indefinite experience into a definite, recognized and identified experience. It is the formulation of a conception of an idea about a particular object of experience.

Mental Formation

The aggregate of mental formation may be described as a conditioned response to the object of experience. It is not just the impression created by previous actions (the habitual energy stored up from countless former lives), but also the responses here and now motivated and directed in a particular way.

In short, mental formation or volition has a moral dimension; perception has a conceptual dimension; feeling has an emotional dimension.

Consciousness

Both the eye and the visible object are the physical elements, therefore they are not enough to produce experience by themselves. Only the co-presence of consciousness together with the eye and the visible object produces experience. Similarly, ear, nose, tongue and body are the same.

Consciousness is therefore an indispensable element in the product of experience. Consciousness is mere awareness, or sensitivity to an object. When the physical factors of experience, e.g. the eyes and visible objects come in contact, and when consciousness also becomes associated with the physical factors of experience, visual consciousness arises. It is not just the personal experience. The way that our personal experience is produced is through the functioning of the three major mental factors of experience, i.e. the aggregate of perception and mental formation. There are:

1. eye consciousness
2. ear consciousness
3. nose consciousness
4. tongue consciousness
5. body consciousness
6. mind consciousness

Note that there is the sixth sense, the mind. For the mind, the corresponding object is not a physical one, but are ideas - Dharma. The mind consciousness plays an important role in all mental activities.

Firstly, the first five consciousness are not related to each other, mind consciousness is their co-ordinator, establishing an entire meaningful idea or impression for a living being. Mind consciousness is the ability to recognise and discriminate in three ways:

1. Physical cognition - in the presence of physical objects, mind consciousness can recognise at instant with reference to the past experience.

2. Comparative cognition - in the absence of physical objects, mind consciousness can also recognise them by comparison and logical deduction in quality and quantity.

3. Non-cognition - sometimes, in the absence of physical objects, mind consciousness can "create" some false cognition with some irrelevant experience and comparison.

Secondly, mind consciousness can also instruct, without thinking, the first five consciousness to initiate all kinds of wholesome, unwholesome, or neutral activities, and to keep the wheel of our life turning around and around.

Thus the combination of the five aggregates is called a being which may assume as many names as its types, shapes, and forms. According to Buddhism's Dharma, a human is a moral being with both positive and negative potentials. We make choices concerning which of these potentials we choose to nourish thereby becoming a part of exactly who each one of us is, in terms of characteristics, personality traits, and disposition. It is the potential of each human to gain wisdom and enlightenment. Buddhism teaches that each one of us is the architect of our own fate, and we will reap what we sow...

(Five) Aggregates – Ngũ uẩn

Ngũ là năm, uẩn là chứa nhóm. Ngũ uẩn còn có tên khác là ngũ ấm, ấm là ngăn che (ngăn che chân lý). Ngũ uẩn gồm có: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn.

Khi nghe danh từ thân tâm hay danh sắc, ta hiểu đó là nói con người, con người gồm có thân và tâm, hoặc là gồm có danh và sắc; sắc để chỉ cái thân do tứ đại (đất, nước, gió, lửa) hợp thành, danh để chỉ chung thọ, tướng, hành, thức (nói là danh vì chỉ có tên mà không có hình tướng).

Chữ sắc ở trong **sắc uẩn** có nghĩa rộng hơn chữ sắc trên đây. Nó bao gồm những thứ mà ta gọi là vật chất, hình tướng, đất, nước, núi sông, cây cỏ, đường xá, nhà cửa... và ngũ căn (mắt, mũi, tai, lưỡi, thân) cùng với ngũ trần (màu và hình, thanh tức là tiếng, mùi, vị, xúc do sờ mó...).

Thọ uẩn là cảm xúc gồm có ba loại: vui, buồn, không vui không buồn (tạm gọi là trung hòa).

Tướng uẩn khó hiểu hơn. Chữ tướng hàm cái nghĩa tướng tượng, nhưng chưa đủ. Nó có nghĩa thu và nhận, nhận biết chứ không phải nhận vào: THU những cái mình biết do học hành, kinh nghiệm...để khi gặp một cái gì thì NHẬN ra nó là cái gì và xếp nó vào một cái tập hợp nào đó để nó có tên. Trông thấy một con trâu, ta nhớ lại hình ảnh đã coi trong sách và xếp nó vào tập hợp trâu, biết nó là con trâu. Nghe thấy tiếng hát thì biết đó là tiếng hát. Tóm lại, đó là biết, đó là tri giác.

Hành uẩn khó hiểu nhất. Hành thoát tiên nghĩa là hành động có ý, không vô tình, do thân khẩu ý; hành gây nên nghiệp. Hành có thể thiện, ác hay trung hòa. Hành còn chỉ chung mọi thứ duyên khởi, nói chung là các hợp thể. Hành lại có nghĩa là các thói quen, khuynh hướng, cảm nghĩ sâu đậm tích lũy từ nhiều kiếp (do thân khẩu ý), chúng ảnh hưởng, hướng dẫn và thúc đẩy các hành động. Nói gọn lại, nó là các hoạt động tâm lý. Vậy hành uẩn có hai yếu tố: quá khứ (kinh nghiệm, thói quen) và hiện tại (thúc đẩy thân khẩu ý).

Thức uẩn là gì? Chúng ta mới nói đến “cố ý”, thế là nhắc đến vai trò của thức uẩn. Các uẩn trên đây mang dữ kiện, tài liệu, “hồ sơ” đến cho thức. Thức so đo, cân nhắc, phân biệt (chữ này rất thông dụng trong Phật học), do phân biệt mà sinh hi vọng ai lạc ái ô dục tức là thất tình. Tiếp theo là có quyết định để hành động. Kinh Pháp cú nói: ” ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo”.

Thí dụ khi chúng ta nghe Thầy giảng một điều gì. Tiếng nói của Thầy (thanh trần), chạm vào tai chúng ta (nhĩ căn), nhĩ thức của chúng ta cho biết là có tiếng nhưng chưa hiểu là tiếng gì và nghĩa ra sao. Tướng uẩn xếp loại: đây là một bài về Phật học và nhận biết đó là một bài về Phật học. Thọ uẩn gọi ra

một cảm giác: chán quá, hoặc hay quá...Hành uẩn “xúi” chúng ta nhớ lại cái kinh nghiệm, cái thói quen: ngáp, xem đồng hồ, gật gù, vỗ tay...Nhưng chúng ta không làm thế vì thức uẩn phân biệt, bảo rằng cứ ngồi nghe bình thản.

Tại sao ngũ uẩn là không? Theo kinh ngũ ấm vô thường: sắc uẩn là do duyên hợp mà có, hết duyên thì tan, tự nó không có. Các cảm thọ vui buồn chỉ nảy ra khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, tự chúng không có. Tâm duyên theo cảnh, cảnh qua đi nhưng hình ảnh còn lại, khi tưởng đến thì lại hiện ra, thế thôi. Hành ấm (tạm coi như tâm lý con người cho dễ hiểu) thay đổi rất nhanh, nó vô thường. Thức tùy thuộc các chủng tử và nghiệp mà phân biệt. Ngũ uẩn là vô thường, là giả có, là tạm bợ, là do duyên sinh, là hợp thể. Chúng không có tự thể riêng biệt, Phật học gọi ngắn là “không”. Biết là không một cách rất ráo (chứ không phải chỉ nói, chỉ xác nhận xuông) là nhờ tu đến lúc chúng ngộ được trí huệ bát-nhã, hết chấp pháp và chấp ngã, tức là đạt nhị không. Tới mức đó thì hết mọi khổ đau!

Aghast – kinh ngạc, kinh hãi

Agitated – bị lay động, rung chuyển, khích động

Agni – the Fire God - Agni (Sanskrit) is a Hindu deity, one of the most important of the Vedic gods. He is the god of fire and the acceptor of sacrifices. The sacrifices made to Agni go to the deities because Agni is a messenger from and to the other gods. He is ever-young, because the fire is re-lit every day, and also immortal.

Agnosticism - thuyết bất khả tri - Agnosticism is the view that the truth values of certain claims - especially claims about the existence or non-existence of any deity, as well as other religious and metaphysical claims - are unknown or unknowable. According to the philosopher William L. Rowe, in the popular sense, an agnostic is someone who neither believes nor disbelieves in the existence of a deity or deities, whereas a theist and an atheist believe and disbelieve, respectively.

Thuyết bất khả tri (Tiếng Anh: agnosticism) là quan điểm triết học cho rằng tính đúng hay sai của một số tuyên bố nhất định - đặc biệt là các tuyên bố thần học về sự tồn tại của Chúa Trời hay các vị thần - là chưa biết và không thể biết được hay không mạch lạc. Một số người theo thuyết bất khả

tri suy diễn từ đó rằng các tuyên bố đó không liên quan đến ý nghĩa của cuộc sống.

Có lẽ nhà tư tưởng bất khả tri (hay hoài nghi) đầu tiên là Sanjaya Belatthiputta (Samjayin Vairatiputra), một người cùng thời với Phật Thích Ca Mâu Ni, như đã được ghi trong kinh Phật. Người ta kể rằng khi được hỏi có cuộc sống sau cái chết hay không ông đã trả lời là có thể có và có thể không, và từ chối phỏng đoán xa hơn.

Thuật ngữ "bất khả tri" (agnosticism) được đưa ra năm 1869 bởi Thomas Henry Huxley (1825-1895), một nhà tự nhiên học người Anh, người đã lấy cảm hứng từ các tư tưởng của David Hume và Emmanuel Kant. Thuật ngữ này còn được dùng để miêu tả những người chưa bị thuyết phục hay cố tình chưa đưa ra quan điểm về sự tồn tại của các vị thần thánh cũng như các vấn đề tôn giáo khác.

Thuyết bất khả tri, khi tập trung vào những gì có thể biết, là một luận điểm nhận thức luận về bản chất và giới hạn của kiến thức con người; trong khi thuyết vô thần và thuyết hữu thần là các quan điểm bản thể học (một nhánh của siêu hình học nghiên cứu về các loại thực thể tồn tại). Không nên lẫn lộn thuyết bất khả tri với một cách nhìn đối lập với học thuyết về sự ngộ đạo và thuyết ngộ đạo - đây là các khái niệm tôn giáo nói chung không liên quan đến thuyết bất khả tri.

Những người theo thuyết bất khả tri có thể tuyên bố rằng không thể có tri thức tinh thần "tuyệt đối" hay "chắc chắn" hay, nói cách khác, rằng tuy những sự chắc chắn đó là có thể có nhưng cá nhân họ không có tri thức đó. Trong cả hai trường hợp, thuyết bất khả tri bao hàm một hình thức của chủ nghĩa hoài nghi đối với các khẳng định tôn giáo. Điều này khác với sự phi tín ngưỡng (irreligion) đơn giản của những người không suy nghĩ về chủ đề này.

Thuyết bất khả tri khác với thuyết vô thần mạnh (còn gọi là "vô thần tích cực" - "positive atheism" hay "vô thần giáo điều" - "dogmatic atheism"). Thuyết này phủ nhận sự tồn tại của bất cứ thần thánh nào. Tuy nhiên, dạng vô thần phổ biến hơn - thuyết vô thần yếu - chỉ là sự không có mặt của đức tin vào thánh thần, không tương đương nhưng có tương thích với thuyết bất khả tri. Chủ nghĩa vô thần phê phán (critical atheism) khẳng định rằng "Chúa Trời" hay "các vị thần" là các khái niệm có ý nghĩa, nhưng ta không

có bằng chứng cho các khái niệm đó, do đó, trong khi chờ đợi, ta phải chọn lập trường mặc định là không tin vào các khái niệm đó.

Agony – đau đớn, khổ cực, phiền muộn

Agrarian - thuộc ruộng đất

Ahimsa – harmlessness - Ahimsa (Sanskrit, Pali: avihimsa) is a term meaning 'to not injure'. The word is derived from the Sanskrit root hims – to strike; himsa is injury or harm, a-himsa is the opposite of this, i.e. cause no injury, do no harm. Ahimsa is also referred to as nonviolence, and it applies to all living beings including animals according to many Indian religions.

Ajatasattu's Treachery - by A. Ferdinand Herold

DEVADATTA was musing: "Siddhartha thought to humiliate me by making light of my intelligence. I shall show him he is mistaken. My glory will overshadow his: the night-lamp will become the sun. But King Bimbisara is his faithful friend; he protects him. As long as the king is living, I can do nothing. Prince Ajatasattu, on the other hand, honors me and holds me in high esteem; he reposes implicit confidence in me. If he were to reign, I would get everything I desire."

He went to Ajatasattu's palace.

"Oh, prince," said he, "we are living in an unfortunate age! They that are best fitted to govern are likely to die without ever having reigned. Human life is so brief a thing! Your father's longevity causes me no little concern for you."

He kept on talking, and he was presently giving the prince most evil advice. The prince was weak; he listened. Before long, he had decided to kill his father."

Night and day, now, Ajatasattu wandered through the palace, watching for an opportunity to slip into his father's apartments and make away with him. But he could not escape the vigilance of the guards. His restlessness puzzled them, and they said to King Bimbisara:

"O king, your son Ajatasattu has been behaving strangely of late. Could he be planning an evil deed?"

"Be silent," replied the king. "My son is a man of noble character. It would not occur to him to do anything base."

"You ought to send for him, O king, and question him."

"Be silent, guards. Do not accuse my son lightly."

The guards continued to keep a close watch, and at the end of a few days, they again spoke to the king. To convince them that they were mistaken, the king summoned Ajatasattu. The prince appeared before his father. He was trembling.

"My lord," said he, "why did you send for me?"

"Son," said Bimbisara, "my guards say that you have been behaving strangely of late. They tell me you wander through the palace, acting mysteriously, and that you shun the gaze of those you meet. Son, are they not lying?"

"They are not lying, father," said Ajatasattu...

Remorse suddenly overwhelmed him. He fell at the king's feet, and out of the depths of his shame, he cried:

"Father, I wanted to kill you."

Bimbisara shuddered. In a voice full of anguish, he asked:

"Why did you want to kill me?"

"In order to reign."

"Then reign," cried the king. "Royalty is not worth a son's enmity."

Ajatasattu was proclaimed king the next day.

The first thing he did was to have great honors paid to his father. But Devadatta still feared the old king's authority; he decided to use his influence against him.

"As long as your father is allowed his freedom," he said to Ajatasattu, "you are in danger of losing your power. He still retains many followers; you must take measures to intimidate them."

Devadatta again was able to impose his will on Ajatasattu, and poor Bimbisara was thrown into prison. Ajatasattu presently decided to starve him to death, and he allowed no one to take him any food.

But Queen Vaidehi was sometimes permitted to visit Bimbisara in his prison, and she would take rice to him which he ate ravenously. Ajatasattu, however, soon put a stop to this; he ordered the guards to search her each time she went to see the prisoner. She then tried to hide the food in her hair, and when this, too, was discovered, she had to use great ingenuity to save the king from dying of hunger. But she was repeatedly found out, and Ajatasattu, finally, denied her access to the prison.

In the meanwhile, he was persecuting the Buddha's faithful followers. They were forbidden to look after the temple where Bimbisara, formerly, had placed a lock of the Master's hair and the parings of his finger-nails. No longer were flowers or perfume left there as pious offerings, and the temple was not even cleaned or swept.

In Ajatasattu's palace there dwelt a woman named Srimati. She was very devout. It grieved her to be unable to perform works of holiness, and she wondered how, in these sad times, she could prove to the Master that she had kept her faith. Passing in front of the temple, she complained bitterly to see it so deserted, and when she noticed how unclean it was, she wept.

"The Master shall know that there is still one woman in this house who would honor him," thought Srimati, and at the risk of her life, she swept out the temple and decorated it with a bright garland.

Ajatasattu saw the garland. He was greatly incensed and wanted to know who had dared to disobey him. Srimati did not try to hide; of her own accord, she appeared before the king.

"Why did you defy my orders?" asked Ajatasattu.

"If I defied your orders," she replied, "I respected those of your father, King Bimbisara."

Ajatasattu did not wait to hear further. Pale with fury, he rushed at Srimati and stabbed her with his dagger. She fell, mortally wounded; but her eyes were shining with joy, and in a happy voice, she sang:

"My eyes have seen the protector of the worlds; my eyes have seen the light of the worlds, and for him, in the night, I have lighted the lamps. For him who dissipates the darkness, I have dissipated the darkness. His brilliance is greater than the brilliance of the sun; his rays are purer than the rays of the sun, and my rapt gaze is dazzled by the splendor. For him who dissipates the darkness, I have dissipated the darkness."

And, dead, she seemed to glow with the light of sanctity.

Ajatasattu - Hoàng tử A Xà Thế

Hoàng tử A Xà Thế, bị Đê Bà Đạt Đa xúi dục, âm mưu sát hại vua cha là Tần Bà Ta La để chiếm ngôi. Nhưng công việc bị bại lộ, A Xà Thế bị bắt quả tang, và người cha đầy lòng từ bi không đành sử phạt xứng đáng như quần thần xin, mà nhường ngôi vàng cho Hoàng tử vì thấy con thêm muốn làm vua.

Để trả ơn, vị Hoàng tử bất hiếu vừa lên ngôi liền hạ ngục cha và ra lệnh bỏ đói cho chết dần. Chỉ một mình Hoàng thái hậu được phép vào thăm. Mỗi khi đi bà giấu đồ ăn trong túi áo đem cho chồng, A Xà Thế hay được quở trách mẹ. Sau lại bà giấu trong đầu tóc, A Xà Thế cũng biết được. Cùng đường bà tắm rửa sạch sẽ rồi thoa vào mình một thứ đồ ăn làm bằng mật ong, đường và sữa. Vua gọt lấy món ăn này để nuôi sống. Nhưng A Xà Thế cũng bắt được và cấm hẳn mẹ không cho vào thăm vua cha nữa.

Lúc ấy vua Tần Bà Ta La cam chịu đói, nhưng lòng vẫn không oán trách con. Ngài đã đắc quả Tư Đà Hoàn nên thần nhiên, cố gắng đi lên xuống kinh hành, thọ hưởng hạnh phúc tinh thần. Thấy cha vẫn vui tươi A Xà Thế nhất định giết cho khuất mắt nên hạ lệnh cho người thợ vào khám, lấy dao bén gọt gót chân vua cha, xát dầu và muối vào rồi hơ trên lửa nóng.

Khi người cha bất hạnh thấy người thợ cạo đến thì mừng thầm ngờ rằng con mình đã ăn năn hối cải, cho người đến cạo râu tóc để rước về. Trái với sự mong ước của Ngài, anh thợ cạo đến chỉ đem lại cho Ngài cái chết vô cùng thê thảm.

Cùng ngày ấy, vợ A Xà Thế hạ sanh một hoàng nam. Tin lành đến vua một lượt với tin vua Tần Bà Ta La chết trong ngục.

Tin chánh hậu hạ sanh hoàng nam được đọc trước. Nỗi vui mừng của A Xà Thế không sao kể xiết. Cả người nghe nhẹ nhàng vui sướng. Tình thương của một người cha lần đầu tiên chớm nở trong lòng, mặn nồng sâu sắc, thấm vô từng khớp xương ông tủy. Đứa con đầu lòng là một nguồn yêu thương, là cơ hội để cha mẹ thưởng thức một tình thương mới mẻ đậm đà, vô cùng trong sạch. Cảm giác đầu tiên của người mới được đứa con đầu lòng dường như đưa họ vào cảnh giới kỳ lạ, khiến họ có cảm tưởng rằng máu huyết mình đã đổ giọt ra để nối tiếp mình.

Tức khắc A Xà Thế vội vã chạy đi tìm người mẹ yêu dấu và hỏi:

- Thừa mẫu hậu, khi con còn nhỏ Phụ hoàng có thương con không?

- Tại sao con hỏi lạ vậy? Mẹ tưởng trên thế gian này không tìm đâu ra một người cha lành như cha con. Để mẹ thuật lại cho con nghe. Lúc mẹ còn mang con trong lòng, ngày nọ mẹ nghe thềm lạ lùng một món kỳ quái. Mẹ thềm nút vài giọt máu trong bàn tay mặt của cha con. Mà nào mẹ dám nói ra. Rồi càng ngày mẹ càng xanh xao, và sau cùng phải thú nhận với cha con. Khi nghe vậy, cha con vui vẻ lấy dao rạch tay cho mẹ nút máu. Lúc ấy các nhà chiêm tinh trong triều tiên tri rằng con sẽ là người thù của cha con. Do đó tên con là A Xà Thế (*Ajatasattu kẻ thù chưa sanh*). Mẹ có ý định giết con ngay trong lòng nhưng cha con lại cản mẹ. Một hôm con có cái nhọt trên đầu ngón tay, nhức nhối vô cùng, khóc suốt ngày đêm, không ai dỗ được. Cha con đang cùng bá quan phân xử việc triều đình, nghe vậy cảm lòng không đành, bế con trong lòng và không ngần ngại ngậm ngón tay của con trong miệng nhẹ nhẹ nút cho con đỡ đau. Gớm thay! Cái mụn nhọt bẻ, máu mủ tuôn ra trong miệng, cha con sợ lấy ra con sẽ nghe đau nên cha con nuốt luôn vào bụng cả mủ lẫn máu. Phải, người cha hết lòng thương yêu con, vì tình phụ tử đậm đà, nhẹ nhẹ nuốt hết vừa máu vừa mủ.

Nghe đến đó bỗng vua A Xà Thế đứng phắt dậy, kêu lên như điên: Hãy chạy mau, thả ra lập tức người cha yêu quý của trẫm.

Than ôi! Người cha yêu quý đã ra người thiên cổ.

Tin thứ nhì được trao tận tay vua A Xà Thế, vua xúc động rơi lụy đầm đề. Bây giờ ông mới nhận định rằng chỉ khi bắt đầu làm cha mới biết được tình cha thương con như thế nào.

Vua Tần Bà Ta La băng hà và tức khắc tái sinh vào cảnh trời Tứ Đại Thiên Vương tên là Janavasabha.

Về sau vua A Xà Thế được gặp Đức Phật, trở nên một thiện tín lỗi lạc và tạo được nhiều công đức trong một kết tập Tam Tạng đầu tiên.

“Còn cha gót đỏ như son,
Một mai cha thác, gót con đen xì!
Còn cha nhiều kẻ yêu vì,
Một mai cha chết ai thì yêu con!”

---oOo---

Ajita – A thị đa, A-la-hán - Ajita means unrestricted, unsurpassed or one who cannot be conquered. Ajita is beyond perception and unlimitedly independent.

In mythology, Ajita is protected by the invincible God. Ajita is a winner.

Akashic record – life books in the spirit world - Quyển sách bằng hình ảnh sống động (như hình ảnh trong TV, Movie), ghi lại từng hành động, lời nói, cử chỉ...tất cả sinh vật, kể cả loài người, của mỗi linh hồn trong quá khứ cũng như tương lai...khi đầu thai trên quả địa cầu này. Sách này được quản thủ bởi “Lord of Karma”, bảo vệ bởi người hướng dẫn (Guide) hay vị Thầy (Teacher) - Công Giáo gọi là Thiên Thần - của mỗi linh hồn trong thế giới tâm linh (Spirit world)...

Akashic Records

The Akashic Records are an energetic imprint of every thought, action, emotion, and experience that has ever occurred in time and space. The Akashic Records can also be understood as the imprint of all experiences of all lifetime in all realities. They are an etheric, holographic repository of information for human consciousness for the past, present and potentials for the future. The energy that makes up the Akashic Records is the energy of Love! The knowledge contained in the Akashic Records is imprinted upon a

subtle substance called the Akasha, which describes the energy of Love that permeates and creates everything in the Universe.

The Akashic Records contain all past, present, and future possibilities through the vibrations of compassion and joy. They are like the DNA of the universe. They contain a collection of everything that has occurred in the past, and they hold a complete set of information regarding possibilities for the future. Every individual soul has its own, unique Akashic Record. The souls of groups, events, organizations, and locations also have a unique Akashic Record.

One way to understand the Akashic Records is to envision them as a book that contains the entire history of your soul, as well as every aspect of who you are now and all the potentials for your future. This metaphorical book is so vast that it could never exist physically. Instead, it is recorded energetically in the vibration of the Love that makes up everything in the Universe.

Just as we have various kinds of physical libraries, such as law libraries and medical libraries, there are various ethereal libraries in the Akashic Records. Every person, animal, group, organization, event, and location on Earth has a unique Akashic Record. By divine birthright, we have the ability to access our own personal Akashic Records, as well as the Records of any group of which we are a part.

Every being on the planet can access the areas of the Akashic Records of which their soul plays a part. Alternately, no one can access our personal Akashic Records without our express permission. The Akashic Records are protected by spiritual beings who are referred to as the *Guides*, the *Keepers*, or the *Guardians* of the Akashic Records. These Spirit Keepers help us access our Akashic Records, and they hold strong energetic protection for the information contained therein.

People access the Akashic Records often through intuition, prayer, meditation, and flashes of insight. Many of us experience these glimpses of the Akashic Records on a daily basis. For many people, intentionally opening ourselves to our intuition and inner guidance provides a powerful opening to the information in the Akashic Records...

Hồ sơ Akasha

Hồ sơ Akasha* là dấu ấn năng lượng ghi khắc mọi ý tưởng, hành động, cảm xúc và kinh nghiệm từng xảy ra trong khoảng thời gian, không gian nào đó. Hồ sơ này cũng có thể được hiểu như dấu hằn của tất cả những kinh nghiệm trong suốt quá trình của cuộc sống. Đó là hệ thống, hay kho chứa lưu trữ những gì thuộc tâm thức trong quá khứ, hiện tại cũng như tương lai. Năng lượng cấu tạo hồ sơ Akasha là năng lượng của tình thương yêu bất diệt. Vật chất chứa trong hồ sơ là chất vi tế (nhuyễn) gọi là Akasha, mô tả bằng năng lượng của tình thương yêu để cấu tạo mọi sinh vật trong vũ trụ.

Hồ sơ Akasha bao gồm những gì về quá khứ, hiện tại, cũng như tương lai, thể hiện qua lòng từ bi. Nó còn gọi là DNA của vũ trụ, chứa đựng tất cả những dữ kiện cho tương lai. Mỗi linh hồn, nhóm linh hồn...đều có một hồ sơ Akasha riêng rẽ...

Hồ sơ Akasha thực sự được xem như quyển sách về lịch sử linh hồn của chúng ta, như chúng ta là ai chẳng hạn. Quyển sách quá đồ sộ đến nỗi không ai nghĩ là có thật. Sách ghi lại sự rung động năng lượng về tình nhân loại để tạo tác mọi vấn đề trong vũ trụ.

Nhân loại có thư viện về Luật pháp, Y khoa; các thư viện khác như thư viện về tâm linh. Mọi người, mọi sinh vật hay một nhóm, một tổ chức trên địa cầu này đều có hồ sơ Akasha. Quyền năng của bậc Thánh cho phép chúng ta có khả năng truy cập hồ sơ Akasha riêng cho chúng ta, cùng bất cứ hội nhóm nào có liên hệ với chúng ta.

Mỗi chúng sinh có quyền truy cập hồ sơ Akasha có liên hệ với mình. Trái lại, không ai có thể xem hồ sơ mà không có sự chấp thuận của bề trên. Hồ sơ được bảo vệ bởi những nhân vật trong giới tâm linh như linh hồn hướng dẫn (guide), linh hồn quản thủ, hay linh hồn bảo vệ hồ sơ Akasha. Những vị quản thủ này giúp chúng ta truy cập hồ sơ, ngoài ra còn dùng quyền năng để bảo vệ những điều chứa trong hồ sơ Akasha...

Người truy cập hồ sơ thường thường phải dùng trực giác, bằng cách cầu nguyện, bằng thiền quán. Nhiều người trong chúng ta có kinh nghiệm xem hàng ngày. Những người khác phải nhờ vị hướng dẫn để lấy dữ kiện trong hồ sơ Akasha...(QTC)

* Trong đạo Hindu, Akasha có nghĩa là cơ sở và bản chất trong thế giới vật chất; nguyên tố đầu tiên trong trung giới (astral world) (cõi giới trung gian giữa cõi trần và cõi trời) (Khí, Lửa, Nước, Đất theo thứ tự là 4 nguyên tố còn

lại). Nó là một trong Panchamahabhuta, hay “ngũ hành”, đặc điểm chính của nó là Shabda (âm thanh). Trong Phạn ngữ nó có nghĩa là “không gian”, nguyên tố đầu tiên của sáng tạo. Trong tiếng Hindi, Marathi, và Gujarati, và nhiều ngôn ngữ Ấn Độ khác, ý nghĩa của từ Akasha đã được chấp nhận là “bầu trời”.

Alabaster - thạch cao

Albeit – even though, although

Alchemy - thuật giả kim (Alchemist = method of achieving immortality)

Alchemist – the belief was that once we have transmuted (chuyển hóa) the base metal of material being into the gold of spiritual being and have thus found the symbolic philosopher’s stone. We gain similar powers of transmutation over the natural world, we can in consequence turn the base metal of other people and even of our environment into gold, in the same way that contact with an enlightenment in the mind of the devotee (người ngộ đạo). The philosopher’s stone can thus be put to use in both the spiritual and the material worlds...

Alcove – góc phòng thụt vào

Alienation – làm cho xa lạ

Allay – làm giảm bớt

Allegiance – lòng trung thành (Allege – cho là, khẳng định, dẫn chứng)

Allegory - lời nói bóng, chuyện ngụ ngôn

Alleviation – to make suffering more bearable = làm giảm bớt đau khổ
Alleviate (verb) – làm nhẹ bớt, giảm bớt

Alley – đường đi, lối đi

Allotment – phân công, giao việc

Alluded - bị ám chỉ

Alluvial - thuộc đất bồi, phù sa

Almighty – toàn năng, quyền tối cao

Aloofness – thái độ tách rời, xa lánh (Aloof = tách rời)

Altar – bàn thờ

Altercation – cãi nhau, đấu khẩu

Altruism - lòng vị tha - Altruism can be distinguished from feelings of loyalty. Pure altruism consists of sacrificing something for someone other than the self (sacrificing time, energy or possessions) with no expectation of any compensation or benefits, either direct, or indirect (receiving recognition for the act of giving).

Altruistic – có lòng vị tha

Altruism or selflessness is the principle or practice of concern for the welfare of others. It is a traditional virtue in many cultures and a core aspect of various religious traditions and secular worldviews, though the concept of "others" toward whom concern should be directed can vary among cultures and religions. Altruism or selflessness is the opposite of selfishness.

Lòng vị tha - Tạo hóa cho mỗi người có một tính cách khác nhau. Nhiều người có lòng đố kỵ, ích kỷ, người thích tranh đua lớn nhỏ, có người lại khiêm cung sống chan hòa, giàu lòng vị tha. Lòng vị tha là hạt giống tốt lành mà tạo hóa đã ban cho mỗi con người. Lòng vị tha có thể biến thù hận thành sự thứ tha, biến sự giả dối thành chân thật và biến những sự ích kỷ trở thành sự bao dung...

Vậy vị tha là gì? Vị tha là một tấm lòng vì mọi người, biết sống vì người khác, biết hy sinh cho người khác hay nói khác đi là biết tương trợ, giúp đỡ mọi người. Vị tha là một trong những phẩm chất cao đẹp nhất của con người. Lòng vị tha làm cho người gần người hơn, làm cho cuộc sống có ý nghĩa hơn...

Amagam - hợp kim mangan, hỗn hợp

Amalgamated - được pha trộn

Ambapali – As a baby, Ambapali was abandoned and left under a mango tree where she was found by a wealthy family who raised her in their household. There she mastered dancing, singing and music, and became ‘beautiful, comely and glorious to look at, like a lotus-flower’. Young noblemen vied for her favor and believed that her dazzling elegance and beguiling wit brought alive the goddesses and sultry heroines of romantic poetry. In the end, to prevent their competition turn to blows, the noblemen made her a courtesan...

Ambapali had long revered Gautama but she had never met him. When the courtesan Ambapali heard that the Blessed One was staying in her mango grove, she was exceedingly glad and went in a carriage as far as the ground was passable for carriages. There she alighted and thence proceeding to the place where the Blessed One was, she took her seat respectfully at his feet on one side. As a prudent woman goes forth to perform her religious duties, so she appeared in a simple dress without any ornaments, yet beautiful to look upon. The Blessed One thought to himself: "This woman moves in worldly circles and is a favorite of kings and princes; yet is her heart calm and composed. Young in years, rich, surrounded by pleasures, she is thoughtful and steadfast. This, indeed, is rare in the world. Women, as a rule, are scant in wisdom and deeply immersed in vanity; but she, although living in luxury, has acquired the wisdom of a master, taking delight in piety, and able to receive the truth in its completeness."

When she was seated, the Blessed One instructed, aroused, and gladdened her with religious discourse. As she listened to the law, her face brightened with delight. Then she rose and said to the Blessed One: "Will the Blessed One do me the honor of taking his meal, together with the brethren, at my house tomorrow?" And the Blessed One gave, by silence, his consent.

Now, the Licchavi, a wealthy family of princely rank, hearing that the Blessed One had arrived at Vesali and was staying at Ambapali's grove, mounted their magnificent carriages, and proceeded with their retinue to the place where the Blessed One was. The Licchavi were gorgeously dressed in bright colors and decorated with costly jewels. And Ambapali drove up against the young Licchavi, axle to axle, wheel to wheel, and yoke to yoke, and the Licchavi said to Ambapali, the courtesan: "How is it, Ambapali, that you drive up against us thus?"

"My lords," said she, "I have just invited the Blessed One and his brethren for their tomorrow's meal." And the princes replied: "Ambapali! give up this meal to us for a hundred thousand."

"My lords, were you to offer all Vesali with its subject territory, I would not give up so great an honor!"

Then the Licchavi went on to Ambapali's grove. When the Blessed One saw the Licchavi approaching in the distance, he addressed the brethren, and said: "O brethren, let those of the brethren who have never seen the gods gaze upon this company of the Licchavi, for they are dressed gorgeously, like immortals."

And when they had driven as far the ground was passable for carriages, the Licchavi alighted and went on foot to the place where the Blessed One was, taking their seats respectfully by his side. And when they were thus seated, the Blessed One instructed, aroused, and gladdened them with religious discourse. Then they addressed the Blessed One and said: "Will the Blessed One do us the honor of taking his meal, together with the brethren, at our palace tomorrow?"

"O Licchavi," said the Blessed One, I have promised to dine tomorrow with Ambapali, the courtesan." Then the Licchavi, expressing their approval of the words of the Blessed One, arose from their seats and bowed down before the Blessed One, and, keeping him on their right hand as they passed him, they departed thence; but when they came home, they cast up their hands, saying: "A worldly woman has outdone us; we have been left behind by a frivolous girl!"

Ambapali – Khi Ambapali là một đứa trẻ sơ sinh bị bỏ dưới gốc cây xoài, một gia đình giàu có tìm thấy đem về nuôi. Khi lớn lên, nàng ca múa rất tuyệt diệu, và trở thành một thiếu nữ đẹp đẽ sang trọng như đóa hoa sen. Những vị quý tộc trẻ khao khát vẻ đẹp tươi sáng của nàng như nữ thần đầy thơ mộng. Cuối cùng, để tránh sự tranh giành có thể sinh ầu đả, các vị công tử đành xem nàng như cô kỹ nữ. Tài sắc của Ambapali khiến cho hàng Vương Tôn Công Tử từ tứ phương tìm đến mua vui với nàng. Chính nhờ nàng mà thành Vesali càng ngày càng trở nên hào hoa lộng lẫy.

Mỗi khi các vị Tiểu Vương Vesali đến yết kiến đức Phật, từ xa thấy họ đến. Ngài thường nói với các vị Tỷ-Kheo: "Thầy nào chưa từng thấy 33 vị Trời ở

cung Đạo Lợi, nên dòm các vị Tiểu Vương kia kìa. Các vị Tiểu Vương và nàng Ambapali thường tranh nhau thỉnh đức Phật về nhà thọ thực. Ngày nọ, nàng Ambapali đến thỉnh đức Phật, trên đường về gặp xe giá các vị Tiểu Vương, nàng khoe rằng: "Tâu cùng chư Đại Vương, thiếp rất hân hạnh được đức Thế Tôn và Chư Tăng nhậm lời ngày mai đến thọ trai tăng tại tỳ xá".

Các vị Tiểu Vương cũng tính vào Tịnh-xá thỉnh đức Phật, nghe vậy mới đề nghị rằng: "Này cô Ambapali, cô nhường buổi trai tăng ấy cho chúng tôi đi, chúng tôi sẽ chịu cho cô 1000 đồng".

Nàng Ambapali đáp lại: "Xin quý Ngài tha thứ cho, dầu quý Ngài cho trọn cả thành Vesali, thiếp cũng không thể hồi bữa trai tăng ấy để nhường lại cho quý Ngài".

Các vị Tiểu Vương thất vọng, búng tay nói: "Quả thật chúng ta bị thua một người đàn bà yếu nhược".

Sau bữa trai tăng này, nàng Ambapali dâng cho đức Phật một vườn xoài, trong ấy có cất một vọng tháp tốt đẹp, nằm về hướng Đông Bắc thành Vesali... Sau này, Ambapali cũng xuất gia và chứng quả A la hán.

Sự kiện Ambapali cho thấy, cửa Đạo Từ Bi mở rộng cho tất cả mọi người, không phân biệt giàu sang, nghèo hèn và đẳng cấp xã hội. Một dân nữ như Ambapali, nếu thành tâm hối lỗi, cũng có thể xuất gia, tinh tấn tu học và chứng Thánh quả cao nhất. Một lòng tin thuần thành, và một nỗ lực lớn nhất: đó là điều kiện cơ bản để đi vào đạo Thánh và trở thành bậc Thánh trên thế giới này. Đạo Phật không đòi hỏi một điều kiện nào khác.

Ambiance – môi trường, lớp không khí của một địa điểm

Ambiguous – mơ hồ, tối nghĩa (Ambiguity – không rõ nghĩa)

Ambivalence – mâu thuẫn trong tư tưởng (vừa yêu vừa ghét)

Ambrosia - thức ăn của thần thánh - In ancient Greek mythology, ambrosia is sometimes the food or drink of the Greek gods (or demigods), often depicted as conferring immortality upon whoever consumed it.

Ameliorate - cải thiện

Amenability - chịu trách nhiệm, tuân theo, phục tùng

Amitabha – Buddha of immeasurable light – Vô Lượng Quang Như Lai

The Lord of Light and Life

The Buddha Amitabha is widely venerated throughout the traditional Mahayana Buddhist world, from India to Japan. Surrounded by countless Bodhisattvas, he is said to reign over Sukhavati (“The land of Bliss”), a western paradise or heaven where everything is bright and radiant. It is totally without darkness and night.

In the Sukhavativyuha Sutra, the work that is the source of his popularity, Amitabha also appears in the form of the Buddha Amitayus (“Infinite life”). Amitayus is associated with the “long life initiation”, a rite of great importance in Tibet Buddhism. Receiving this initiation, it is thought, will prolong the life of the initiate, as will memorizing the 108 names of Amitayus.

Like Amitabha, Amitayus is depicted as red – the color of the sun setting in the west. In Tibetan *thangkas* he is usually shown sitting cross-legged on the lotus throne with his hands resting on his lap, holding a vessel containing the “Nectar of immortality.” A common prayer at the end of Tibetan ceremonies expresses the wish to be reborn in Sukhavati, where, it is believed, the individual will have an unlimited lifespan...

(The Tibetan Way of Life, Death, and Rebirth – John Peacock)

Phật A Di Đà – Âm dịch từ chữ Amita, chữ Phạn (Sanskrit) là Amitabha (Vô lượng Quang), và Amitayus (Vô lượng Thọ). Đời quá khứ hằng hà sa kiếp trước, Ngài là vua Chuyển Luân tên là Vô Trách Niệm. Ngài có một quan Đại thần tên là Bảo Hải, rất giàu lòng tin ngưỡng. Một hôm vua nghe Đức Phật Bảo Tạng đến thuyết pháp tại vườn Diêm Phù ở gần bên thành, Ngài với quan Đại thần Bảo Hải liền đến nghe và rất hài lòng. Vua phát tâm thỉnh Phật và đại chúng vào vương cung cúng dường trọn ba tháng để cầu phúc báu.

Đức Phật khuyên vua nên phát Bồ đề tâm cầu đạo Vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Khi đó Đức Phật Bảo Tạng liền phóng hào quang sáng ngời, soi khắp cả thế giới của chư Phật mười phương, cho chúng hội đồng thấy. Bảo Hải đại thần liền tâu với vua Vô Trách Niệm: "Nay Bệ hạ nhờ oai thần của Phật, được thấy các thế giới, vậy Bệ hạ muốn cầu lấy thế giới nào?".

Vua đánh lễ Phật, quỳ gối chấp tay phát lời đại nguyện, cầu xin sau khi tu hành thành Phật, quốc độ và nhân dân của Ngài đều được trang nghiêm thanh tịnh. Do nhân duyên ấy, sau Ngài thành Phật hiệu là A Di Đà ở cõi Tây phương Cực lạc.

Phật A Di Đà hiện đang là giáo chủ cõi Phật ở Tây phương cực lạc. Trước khi thành Phật, Ngài đã có 48 nguyện rộng lớn, trong đó điều 19 nguyện rằng: "Khi tôi thành Phật, mười phương chúng sinh phát Bồ Đề tâm tu các công đức, nguyện sinh đến cõi nước tôi khi lâm chung, nếu tôi chẳng cùng đại chúng hiện thân trước người đó, thì tôi không ở ngôi Chính giác"... Vậy những ai muốn được sinh về Tây phương cực lạc, hãy kiên trì ngày đêm niệm "Nam mô Tây phương cực lạc thế giới đại từ đại bi tiếp dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật", hoặc "Nam mô A Di Đà Phật". Miệng niệm, tâm muốn thấy Phật A Di Đà, nguyện sinh về Tây phương cực lạc. Niệm cho tới nhất tâm bất loạn, khi nhắm mắt qua đời, đã có chỗ quy hướng là cõi Tây phương Cực Lạc của Phật A Di Đà. Sinh về đó rồi tiếp tục tu hành, không mất hột giống lành, chờ ngày tu hành thành Phật..



Tượng Phật A-Di-Đà cao 88 m - Linh Sơn Đại Phật - Vô Tích, Trung Quốc

KINH A-DI-ĐÀ

A-Di-Đà=Amita=Amitabha (Sanskrit) nghĩa là Vô lượng quang
Amitayus (Sanskrit): Vô lượng thọ

Trong kinh Pháp hoa, đức Phật Thích Ca cho biết rằng thuở xưa ngài cùng đức A-Di-Đà và 14 vị nữa là 16 người con của một vị Thái tử, sau khi Thái tử này tu thành Phật tên là Đại Thông Trí Thắng, 16 vương tử xuất gia cả và đều thành Phật. Có 4 phương chính và 4 phương bàng, tất cả là 8 phương, mỗi phương có 2 vị Phật, cộng là 16 vị.

Đức Phật A-Di-Đà trú ở phương Tây, đức Phật Thích Ca Mâu Ni trụ ở phương Đông Bắc.

Theo A-Di-Đà đại kinh (khác với kinh A-Di-Đà mà ta vẫn tụng), vào thời đức Phật Thế Tự Tại Vương, có một vị quốc vương tên là Kiều Thi La đến nghe pháp, rồi bỏ ngôi, xuất gia làm tỳ kheo với hiệu Pháp Tạng. Một hôm tỳ kheo đánh lễ Phật xin chứng minh cho ngài phát 48 lời nguyện. Phật chứng minh và thọ ký quả Phật cho tỳ kheo. Sau tỳ kheo tu thành Phật, hiệu là A-Di-Đà, cõi tịnh độ (hay tịnh thổ) của ngài là cực lạc thế giới ở phương Tây. Ngài có hai vị phụ tá là bồ tát Quan Thế Âm ở bên trái và bồ tát Đại Thế Chí ở bên phải của ngài. Ngài đứng (hoặc ngồi) trên toà sen, hoa sen tượng trưng cho sự thanh tịnh. Ngài có tất cả 13 danh hiệu:

1. Vô lượng quang Phật (hào quang trí tuệ nhiều không thể lượng được)
2. Vô lượng thọ Phật (sống lâu vô cùng)
3. Vô biên quang (hào quang chiếu sáng không biết tới đâu là cùng)
4. Vô ngại quang Phật (hào quang chiếu sáng mọi cảnh giới, không gì ngăn che được)
5. Vô đối quang Phật (hào quang không có cái gì có thể so sánh)
6. Diệm Vương quang Phật (hào quang sáng chói lợi)
7. Thanh tịnh quang Phật (hào quang hoàn toàn thanh tịnh)
8. Hoan hỉ quang Phật (hào quang làm thân tâm an lạc, vui vẻ)
9. Trí huệ quang Phật (hào quang phá tối tăm, làm cho sáng suốt minh mẫn)
10. Bất đoạn quang Phật (hào quang chiếu sáng liên tục không dứt)
11. Nan tư quang Phật (hào quang mà không ai suy xét cho cùng được, trừ chư Phật)
12. Vô xưng quang Phật (hào quang không thể mô tả được, rồi hết các tướng)

13. Siêu nhật nguyệt quang Phật (vượt qua cả mặt trời, mặt trăng, vì ánh sáng của mặt trời và mặt trăng có thể bị ngăn che, hào quang của ngài thì không)

Amitabha Sutra - Kinh A-Di-Đà, Tôi Nghe Như Vậy...

1. Thus have I heard: Once the Buddha was dwelling in the Anathapindada Garden of Jetavana in the country of Shravasti together with a large company of Bhikkhus of twelve hundred and fifty members. They were all great Arhats, well known among people: Shariputra the elder, Mahamaudgalyayana, Mahakashyapa, Mahakatyayana, Mahakaushthila, Revata, Shuddhipanthaka, Nanda, Ananda, Rahula, Gavampati, Pindola-Bharadvaja, Kalodayin, Mahakapphina, Vakkula, Aniruddha, etc., all great Shravakas; and with many Bodhisattva-Mahasattvas, Manjushri, Prince of the Lord of Truth, Bodhisattva Ajita, Bodhisattva Gandhahastin, Bodhisattva Nityodyukta, etc., all great Bodhisattvas; and also with a large company of innumerable devas, such as Shakrodevanam-Indra, etc.

2. Then the Buddha addressed Shariputra, the elder, and said, 'Beyond a hundred thousand kotis of Buddha-lands westwards from here, there is a world named Sukhavati. In that world there is a Buddha, Amitayus by name, now dwelling and preaching the law. Shariputra, why is that country named Sukhavati? The living beings in that country have no pains, but receive pleasures only. Therefore, it is called Sukhavati.

3. 'Again, Shariputra, in the land Sukhavati, there are seven rows of balustrades, seven rows of fine nets, and seven rows of arrayed trees; they are all of four gems and surround and enclose the land. For this reason the land is called Sukhavati.

4, 'Again, Shariputra, in the land Sukhavati there are lakes of the seven gems, in which is filled water with the eight meritorious qualities. The lake-bases are strewn with golden sand, and the stairs of the four sides are made of gold, silver, beryl, and crystal. On land there are stories and galleries adorned with gold, silver, beryl, crystal, white coral, red pearl and diamond. The lotus-flowers in the lakes, large as chariot wheels, are blue-colored with blue splendor, yellow-colored with yellow splendor, red-colored with red splendor, white-colored with white splendor, and the most exquisite and

purely fragrant. Shariputra, the land Sukhavati is arrayed with such good qualities and adornments.

5. 'Again, Shariputra, in that Buddha-land there are heavenly musical instruments always played on; gold is spread on the ground; and six times every day and night it showers Mandarava blossoms. Usually in the serene morning all of those who live in that land fill their plates with those wonderful blossoms, and make offering to a hundred thousand kotis of Buddhas of other regions; and at the time of the meal they come back to their own country, and take their meal and have a walk. Shariputra, the Sukhavati land is arrayed with such good qualities and adornments.

6. 'And again, Shariputra, in that country there are always various wonderful birds of different colors: swan, peacock, parrot, Chari, Kalavinka and the bird of double-heads. Six times every day and night all those birds sing in melodious tune, and that tune proclaims the Five Virtues, the Five powers, the Seven Bodhi-paths, the Eight Noble Truths, and other laws of the kind. The living beings in that land, having heard that singing, all invoke the Buddha, invoke the Dharma, and invoke the Sangha. Shariputra, you should not think that these birds are in fact born as punishment for sin. What is the reason? Because, in that Buddha-land there exist not the Three Evil Realms. Shariputra, in that Buddha-land there are not even the names of the Three Evil Realms. How could there be the realms themselves! All those birds are what Buddha Amitayus miraculously created with the desire to let them spread the voice of the Law. Shariputra, in that Buddha-land a gentle breeze happens to blow, the precious trees in rows and the bejewelled nets emit a delicate enrapturing tune, and it is just as if a hundred thousand musical instruments played at the same time. Everybody who hears that music naturally conceives the thought to invoke the Buddha, to invoke the Dharma, and to invoke the Sangha. Shariputra, that Buddha-land is arrayed with such good qualities and adornments.

7. 'Shariputra, what do you think in your mind, for what reason that Buddha is called Amitabha? Shariputra, the light of that Buddha is boundless and shining without impediments all over the countries of the ten quarters. Therefore he is called Amitabha. Again, Shariputra, the life of that Buddha and of his people is endless and boundless in Asamkhya-kalpas, so he is named Amitayus. Shariputra, since Buddha Amitayus attained Buddhahood, now ten Kalpas. Again, Shariputra, that Buddha has numerous Shravakas or disciples, who are all Arhats and whose number cannot be known by

ordinary calculation. The number of Bodhisattvas cannot be known also. Shariputra, that Buddha-land is arrayed with such good qualities and adornments.

8. 'Again, Shariputra, the beings born in the land Sukhavati are all Avinivartaniya. Among them is a multitude of beings bound to one birth only; and their number, being extremely large, cannot be expressed by ordinary calculation. Only can it be mentioned in boundless Asamkhyakalpas. Shariputra, the sentient beings who hear this account ought to put up their prayer that they may be born into that country; for they will be able to be in the same place together with those noble personages. Shariputra, by means of small good works or virtues no one can be born in that country.

9. 'Shariputra, if there be a good man or a good woman, who, on hearing of Buddha Amitayus, keeps his name in mind with thoughts undisturbed for one day, two days, three days, four days, five days, six days, or seven days, that person, when about to die, Amitayus Buddha accompanied by his holy host appear before him; and immediately after his death, he with his mind undisturbed can be born into the Sukhavati land of Buddha Amitayus. Shariputra, as I witness this benefit, I say these words; Every being who listens to this preaching ought to offer up prayer with the desire to be born into that country.

10. 'Shariputra, as I now glorify the inconceivable excellences of Amitayus Buddha, there are also in the Eastern quarters Buddha Akshobhya, Buddha Merudhvaja, Buddha Mahameru, Buddha Meruprabhasa, Buddha Manjughosha, and Buddhas as many as the sands of the River Ganges, each of whom, in his own country stretching out his long broad tongue that covers three thousand greater worlds completely, proclaims these truthful words; All you sentient beings believe in this Sutra, which is approved and protected by all the Buddhas, and in which are glorified the inconceivable excellences of Buddha Amitayus.

11. 'Shariputra, in the Southern worlds there are Buddha Candrasuryapradipa, Buddha Yacahprabha, Buddha Maharciskandha, Buddha Merupradipa, Buddha Anantavirya, and Buddhas as many as the sands of the River Ganges, each of whom, in his own country stretching out his long broad tongue that covers three thousand greater worlds completely, proclaims these truthful words: All you sentient beings believe in this Sutra,

which is approved and protected by all the Buddhas, and in which are glorified the inconceivable excellences of Buddha Amitayus.

12. 'Shariputra, in the Western worlds there are Buddha Amitayus, Buddha Amitalakshana, Buddha Amitadhvaja, Buddha Mahaprabha, Buddha Mahanirbhasa, Buddha Ratnala kshana, Buddha Shuddharashmiprabha, and Buddhas as many as the sands of the River Ganges, each of whom, in his own country stretching out his long broad tongue that covers three thousand greater worlds completely, proclaims these truthful words: All you sentient beings believe in this Sutra, which is approved and protected by all the Buddhas, and in which are glorified the inconceivable excellences of Buddha Amitayus.

13. 'Shariputra, in the Northern worlds there are Buddha Arciskandha, Buddha Vaishvanaranirghosha, Buddha Dushpradharsha, Buddha Adityasambhava, Buddha Jaliniprabha, and Buddhas as many as the sands of the River Ganges, each of whom, in his own country stretching out his long broad tongue that covers three thousand greater worlds completely, proclaims these truthful words: All you sentient beings believe in this Sutra, which is approved and protected by all the Buddhas, and in which are glorified the inconceivable excellences of Buddha Amitayus.

14. 'Shariputra, in the Nadir worlds there are Buddha Simha, Buddha Yacas, Buddha Yashaprabhava, Buddha Dharma, Buddha Dharmadhvaja, Buddha Dharmadhara, and Buddhas as many as the sands of the River Ganges, each of whom, in his own country stretching out his long broad tongue that covers three thousand greater worlds completely, proclaims these truthful words: All you sentient beings believe in this Sutra, which is approved and protected by all the Buddhas, and in which are glorified the inconceivable excellences of Buddha Amitayus.

15. 'Shariputra, in the Zenith words there are Buddha Brahmaghosha, Buddha Nakshatraraja, Buddha Gandhottama, Buddha Gandhaprabhasa, Buddha Maharciskandha, Buddha Ratnakusumasampushpitagatra, Buddha Salendraraja, Buddha Ratnotpalashri, Buddha Sarvarthadarsha, Buddha Sumerukalpa, and Buddhas as many as the sands of the River Ganges, each of whom, in his own country stretching out his long broad tongue that covers three thousand greater worlds completely, proclaims these truthful words: All you sentient beings believe in this Sutra, which is approved and

protected by all the Buddhas, and in which are glorified the inconceivable excellences of Buddha Amitayus.

16. 'Shariputra, what do you think in your mind, why it is called the Sutra approved and protected by all the Buddhas? Shariputra, if there be a good man or a good woman who listens to those Buddhas' invocation of the name of Buddha Amitayus and the name of this Sutra, that good man or woman will be protected by all the Buddhas and never fail to attain Anuttara-samyaksambodhi. For this reason, Shariputra, all of you should believe in my words and in what all the Buddhas proclaim. Shariputra, if there are men who have already made, are now making, or shall make, prayer with the desire to be born in the land of Buddha Amitayus, they never fail to attain Anuttara-samyaksambodhi, and have been born, are now being born, or shall be born in that country. Therefore, Shariputra, a good man or good woman who has the faith ought to offer up prayers to be born in that land.

17. 'Shariputra, as I am now praising the inconceivable excellences of those Buddhas, so all those Buddhas are magnifying the inconceivable excellences of myself, saying these words: Shakyamuni, the Buddha, has successfully achieved a rare thing of extreme difficulty; he has attained Anuttara-samyaksambodhi in the Saha world in the evil period of five corruptions -- Corruption of Kalpa, Corruption of Belief, Corruption of Passions, Corruption of Living Beings, and Corruption of Life; and for the sake of all the sentient beings he is preaching the Law which is not easy to accept. Shariputra, you must see that in the midst of this evil world of five corruptions I have achieved this difficult thing of attaining Anuttara-samyaksambodhi, and for the benefit of all the beings I am preaching the Law which is difficult to be accepted. This is how it is esteemed as extreme difficulty.'

The Buddha having preached this Sutra, Shariputra and Bhikkhus, and Devas, men, Asuras, etc., of all the worlds, who have listened to the Buddha's preaching, believed and accepted with joy, made worship, and went away.

Amitabha sutra - kinh A-Di-Đà - Kinh A-Di-Đà tương đối ngắn, chữ nhỏ là Phật thuyết A-Di-Đà do Ngài Cưu Ma La Thập dịch ra chữ Hán, ta dịch là Phật nói kinh A-Di-Đà hay kinh Di-Đà. Bố cục của kinh sau đây:

Phần mở đầu: người kể là Ngài A-Nan, thị giả của đức Phật, tại nước Xá Vệ, vườn ông Cấp Cô Độc, với các cây của Thái tử Kỳ Đà, người nghe là các vị Thanh Văn, Bồ Tát, thiện và nhân...Phần mở đầu ghi lại lời đức Phật giới thiệu Cực Lạc Quốc.

Phần chính gồm có: quả y báo và quả chánh báo (chánh báo là thân tâm của mình do những duyên nghiệp từ các kiếp trước giúp tạo nên, y báo là những quả báo đi theo với chánh báo như nhà cửa, đất nước, hàng xóm...) tả cảnh và sinh vật trên cõi cực lạc, giải thích danh hiệu A-Di-Đà là Vô lượng quang và Vô lượng thọ, tiếp đến là khuyến tín, nguyện và hạnh.

Phần kết: Phật dạy rằng kinh này khó tin "ta đã nói phép khó tin ấy (tức là phép niệm Phật cầu vãng sinh về tịnh độ) để cho hết thấy thế gian nghe, như thế thực là việc rất khó".

Tại sao phép ấy khó tin? Vì chỉ làm công việc đơn giản là niệm hồng danh đức Phật A-Di-Đà và dựa vào lời nguyện tiếp dẫn của Phật A-Di-Đà mà được vãng sinh về cực lạc quốc.

Ngẫu Ích đại sư (ở núi Linh Phong nên người ta gọi là Linh Phong Đại sư, hiệu là Trí Húc (1599-1655), đời nhà Minh) viết: "kinh Phật nói rằng đời mạt pháp, ức vạn người tu hành, ít có người tu đắc đạo". Nay chính là đời mạt pháp rồi mà bỏ pháp niệm Phật này, thì còn có pháp môn nào tu học được nữa?

Có thể xác nhận rằng kinh A-Di-Đà toàn nói về sự việc, sau đây là một số thí dụ:

- “Nước Cực lạc có 7 trùng lan can, 7 trùng màn lưới, 7 trùng hàng cây, bằng 4 ngọc báu”.
- “Nước đức Phật ấy thường trỗi âm nhạc của các cõi trời”.
- “Có đủ giống chim màu sắc lạ đẹp, như chim bạch hạc, không tước, anh vũ, xá lý, ca lãng tần già, ngày đêm 6 thời, hót tiếng hòa nhã diễn tả diệu pháp...”
- Chúng sinh đều là các vị chứng ngôi bất thoái, trong đó có nhiều vị nhất sinh bồ xứ...”
- Cần nên phát nguyện sinh về cõi cực lạc để cùng với các bậc thượng thiên nhân hội họp một chốn”.
- Thiện nam và thiện nữ nào nghe và thụ trì kinh giáo này, cũng như nghe được danh hiệu chư Phật, đều được hết thấy chư Phật hộ niệm, được ngôi bất thoái trong đạo vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Chư Phật 6 phương: thượng, hạ, đông, tây, nam, bắc đều nói lời thành thực khuyên các chúng sinh “chúng sinh cần nên tin tưởng về sự xưng tán công đức không thể nghĩ bàn của kinh A-Di-Đà mà hết thấy Phật đã thường hộ niệm”. Đức Phật dạy thêm: “Nếu có tín tâm, cần nên phát nguyện sinh sang nước kia (cực lạc)”.

Lý của kinh A-Di-Đà: 2 danh hiệu của ngài dùng nhiều nhất là Vô lượng quang và Vô lượng thọ. Chiếu sáng khắp mọi nơi, điều này nói lên ý niệm về không gian. Sống lâu vô cùng, điều này nói lên ý niệm về thời gian. Khắp không gian, suốt thời gian, đó chính là pháp thân vậy!

Chư Phật có 3 thân: pháp thân, báo thân và hóa thân (=ứng thân=ứng hóa thân).

Pháp thân là một tên để chỉ tuyệt đối thường trụ và phổ hiện. Vậy nói đến Phật A-Di-Đà là có ý nhắc đến pháp tánh bao trùm và thấm nhuần khắp vũ trụ, nói hẹp hơn, đó là chân như tức Phật tánh chung cho hết thấy chúng sinh, đây là tư tưởng đại thừa. Đưa ra quan niệm về chân như quá trừu tượng thì khó hiểu, nên phải tạm nhân cách hóa, cụ thể hóa bằng hình tượng một đức Phật, đức A-Di-Đà...

Đoạn “này Xá Ly Phất, không thể chỉ có một chút nhân duyên phúc đức thiện căn mà sinh sang cõi nước Phật kia. Nếu có thiện nam thiện nữ nào, nghe được danh hiệu Phật A-Di-Đà, thì danh hiệu ấy 1 ngày, 2 ngày, 3 ngày, 4 ngày, 5 ngày, 6 ngày, cho đến 7 ngày, nhất tâm không loạn thì khi thọ mệnh hết, người ấy sẽ được Phật A-Di-Đà cùng các thánh chúng hóa hiện ngay trước, khiến cho khi mất, tâm không điên đảo, liền được đưa sang cõi nước cực lạc của Phật A-Di-Đà.

Ba nghiệp thân, khẩu, ý đều lành, là gốc rễ để sinh ra quả lành. Trong 3 nghiệp thì ý nghiệp quan trọng hơn cả, nên mới bảo là “do cái tâm tức do lòng mình”. Phúc đức gồm 2 nghĩa, các việc lành và các quả lành do các việc ấy mang lại. Như vậy niệm Phật phải đi song song với thiện căn và phước đức (bồ thí) để làm nhân duyên cho sự vãng sanh...

Về phương diện duy thức (tâm lý), niệm Phật tức là nhớ nghĩ về Phật được huân thành những chủng tử tốt, nghĩ đơn giản thì chủng tử tốt mạnh lên, át chủng tử xấu, cho nên cái nghiệp vô hình chứa trong a-lại-da vô hình sẽ là cái nghiệp lành lúc lâm chung. Trong tâm toàn là niệm về Phật, không có niệm tham dục, nuối tiếc, hận thù...lấn vào, chỉ có niệm về Phật mà thôi. Phật A-Di-Đà chính là Phật tánh, mà Phật tánh ở ngay trong ta. Thế thì

thành Phật rồi hay sao? Thiền tông nói “kiến tánh thành Phật”, kiến tánh rồi thì phải khởi tu mới mong thành Phật.

Đức Phật Thích Ca dạy chúng ta pháp môn niệm Phật xây dựng trên 3 điều: tín, nguyện và hạnh thích hợp cho mọi căn cơ. Phật tử chúng ta cần tinh tấn thực hành!

Amnesia – chứng bệnh quên - Amnesia (from Greek meaning "without" and memory) is a deficit in memory caused by brain damage, disease, or psychological trauma. Amnesia can also be caused temporarily by the use of various sedatives and hypnotic drugs.

Amoeba – genus name (genus = class = kind = race) = is a type of cell or organism which has the ability to alter its shape, primarily by extending and retracting pseudopods (Chân giả).

Amorphous – không có hình dạng nhất định

Amsuvaramn (Nepal) – Công chúa Bạch Ly (White Tara)

Công chúa Văn Thành (Wen Cheng) (Green Tara)

Bhrikuti Devi or White Tara - After a mystical experience, the victorious Tibetan king requested the hand of Bhrikuti Devi from Nepal. Unlike his counterpart in Beijing, the Nepalese king wisely acquiesced, and agreed to send his daughter to distant Tibet on the condition that she spread the Dharma from the land of Buddha's birthplace.

A tender teenager at the time, Princess Bhrikuti Devi was escorted over the Himalayas by a band of soldiers and loads of priceless jewels and Buddhist images borne by a caravan elephants. The rest is history and the fabulous stuff of legend. In any case, Bhrikuti Devi no doubt earned herself the name of "White Tara" for which she is still venerated.

Người ta cho rằng những cuộc hôn nhân quốc gia của ông vua Songtsan Gampo với công chúa Nepal **Bhrikuti Devi** và công chúa Trung Hoa **Văn Thành** đã đưa Phật giáo vào Tây Tạng, và xa hơn nữa, là mối quan hệ phức tạp của họ như những bà vợ cả vợ lẽ đã dẫn tới việc xây chùa Jokang (chùa Đại Chiêu) tại Lhasa.

Princess Wencheng (Tibetan: Mung-chang Kungco, Chinese: Wencheng Gongzhu) (died 680) - was a niece of the powerful Emperor Taizong of China's Tang Dynasty, who left China in 640, according to records, arriving the next year in Tibet to marry the thirty-seven-year-old Songtsan Gampo (605?–650 CE) the thirty-third king of the Yarlung Dynasty of Tibet, in a marriage of state as part of a peace treaty along with large quantities of gold. She is popularly known in Tibet as Gyasa, or 'Chinese wife'. The princess is portrayed as a Buddhist and, along with Songtsan Gampo's Nepalese wife, Bhrikuti Devi, is said to have introduced Buddhism to Tibet. The details regarding Wencheng are scarce and there is uncertainty among historians as to whether she truly existed.

The Chinese records mention receiving an envoy in 634 from Songtsan Gampo wherein the king requested (Tibetan sources say demanded) to marry a Chinese princess and was refused. In 635/636 the Tibetan king's forces attacked and defeated the A zha people (Chinese: Tuyuhun), who lived around Lake Koko Nor in present-day Qinghai, along an important trade route into China. After a campaign against China in 635–636 (during which Chinese won) the Chinese emperor agreed (under threat of force, according to Tibetan histories) to marry a Chinese princess to king Songtsan Gampo as part of the diplomatic settlement. As a marriage of state, the union must be considered a success as peace between China and Tibet prevailed for the remainder of Songtsan Gampo's reign.

The legends say that she lost a mirror called Sun and Moon, on the actual Riyue Mountain that allowed her to see Xi'an, and that the Daotang river that flows near this mountain is born of her tears.

Myths about Songtsan Gampo and his Chinese bride Wencheng that appeared during the Middle Ages transformed Songtsan Gampo into a cultural hero for Tibetans, based on his marriages. Songtsan Gampo and Princess Wencheng married in hopes of promoting harmonious, matrimonial relationships between his royal family and those of his neighboring countries (China and Tibet), as well as to expand Tibet's boundaries and influence. It is widely believed that his state marriages to Nepalese princess Bhrikuti and Chinese princess Wencheng (popularly known as Gyasa and worshiped as a goddess of mercy to the Tibetans) brought the sacred image of Sakyamuni and Buddhism in general to Tibet, and further, that their complicated relationship as co-wives led to the construction of the Jokang Temple, whereupon the city of Lhasa. Because the stories of her matrimonial journey

are evolving and ever increasing, it is difficult to identify fiction from historical reality. These stories are included in such medieval romances as the Mani-bka-bum, and historiographies such as the Rgyal-rabs Gsal-bai Me-long. In addition to the Chinese culture and Buddhist religion, Wencheng brought with her promises of trade agreements and safe passage on the Silk Road route and a substantial amount of dowry which contained not only gold, but fine furniture, silks, porcelains, books, jewelry, musical instruments, and medical books. Additionally and more importantly, Wencheng arrived with new agricultural methods. This included the introduction of seeds of grains and rapeseed, other farming tools and advice on how to increase Tibetan agricultural productivity. Wencheng was also credited for introducing Tibet with other skills in metallurgy, farming, weaving, construction, manufacture of paper and ink as well as developing the Tibetan alphabet and writing system.

Chinese sources credit Wencheng with bringing Chinese culture to Tibet, but this is not corroborated by Tibetan sources. Tibetans believe that it was Songtsan Gampo who promoted Tibet's technical and social progress by establishing his capital at Lhasa, building the Tubo regime into a powerful kingdom, and whose main building strategy was purposely to seek ways to introduce new cultures into his Tibetan kingdom.

According to Chinese sources, Wencheng was revered for being one of the diplomat brides who brought much needed positive Han Chinese culture to the peoples beyond their borders - expanding their knowledge - in whom the imperial court often looked down upon as barbaric.

Công chúa Văn Thành (623-680) được biết đến tại Thổ Phồn như là Gyasa (Giáp Mộc Tát Hán công chúa). Bà là hoàng hậu thứ hai của tán phổ (vua) Thổ Phồn thứ 33 là Songtsan Gampo (Songtsen Gampo, Tùng Tán Cán Bố) từ năm 641. Công chúa là một đệ tử của Phật giáo và cùng với hoàng hậu thứ nhất của Songtsan Gampo là công chúa Nepal Bhrikuti Devi, được cho là những người đã đưa Phật giáo vào Tây Tạng.

Bà là cháu gái của vua Đường Thái Tông, một vị hoàng đế tài giỏi có công lao lớn trong việc xây dựng đế chế Đại Đường.

Sử liệu Trung Hoa đề cập tới việc đón tiếp sứ đoàn của Tùng Tán Cán Bố năm 634 trong đó vị vua này đề nghị cưới một công chúa Trung Hoa và bị cự tuyệt. Sứ thần trở về tâu với Songtsan Gampo là hôn ước bị cự tuyệt là do sự can thiệp từ Thổ Cốc Hồn của người Azha, vương quốc của những người

sinh sống quanh hồ Koko Nor (ngày nay trong địa phận tỉnh Thanh Hải), dọc theo con đường tơ lụa từ Trung Quốc. Songtsan Gampo nổi giận đem quân tấn công Thổ Cốc Hồn. Trong giai đoạn khoảng năm 635-636, quân đội của vua Thổ Phồn tấn công và đánh bại Thổ Cốc Hồn và tiến tới Tùng Châu (nay là Tùng Phan, A Bá, Tứ Xuyên). Theo Tư trị thông giám thì quân đội nhà Đường do Hầu Quân Tập và Ngưu Tiên Đạt chỉ huy đã đánh bại quân Thổ Phồn tại đây. Sau chiến dịch chinh phạt Thổ Phồn của Đường Thái Tông giai đoạn 635-638 thì hoàng đế Thái Tông đã đồng ý (theo sử liệu Tây Tạng là bị ép buộc) gả một công chúa Trung Hoa cho Songtsan Gampo như một phần trong hòa ước Đường-Thổ Phồn. Là một cuộc hôn nhân quốc gia mang tính chất chính trị nhưng có thể coi là thành công do hòa bình giữa Trung Quốc và Thổ Phồn đã được duy trì cho tới hết thời kỳ trị vì của Songtsan Gampo.

Công chúa Văn Thành ít nhiều ảnh hưởng đến lịch sử Trung Hoa những năm vua Đường Thái Tông trị vì, đây là giai đoạn vua Songtsan Gampo của Tây Tạng sau khi chinh phạt hết các vùng đất lân bang và lập nên một vương triều Thổ Phồn, đã có dự định xâm lược Trung Nguyên. Cuối năm 640, Songtsan Gampo sai Mgar stong-btsan yul-srung (Cát Nhĩ Đông Tán Vực Tùng, Lộc Đông Tán) dẫn đầu đoàn sứ thần tới cầu hôn. Đoàn sứ thần cầu hôn đem theo lễ vật là 5.000 lạng vàng cùng trăm món bảo vật trân quý. Đường Thái Tông đã tổ chức đón tiếp sứ đoàn tại Trường An và chấp nhận gả công chúa Văn Thành cho Songtsan Gampo, theo lời cầu hôn của vị vua này, trong khi công chúa mới chỉ 17 tuổi. Sự kiện này đánh dấu son cho việc bang giao chính thức giữa Tây Tạng và Đại Đường thời bấy giờ, bởi vì các hoàng đế Trung Hoa thường xem việc gả công chúa sang các nước ngoại bang là một trong những hình thức kết thân với họ.

Đầu năm 641, Giang Hạ quận vương kiêm thượng thư Lễ bộ Lý Đạo Tông đã hộ tống công chúa Văn Thành tới Thổ Phồn. Songtsan Gampo từ Lhasa tới khu vực Bách Hải (nay là khu vực quanh các hồ như hồ Ngạc Lăng, hồ Trát Lăng trong tỉnh Thanh Hải) nghênh đón. Nhà Đường phong cho Songtsan Gampo làm phò mã đô úy, Tây Hải quận vương. Vua Đường Thái Tông còn trao tặng vua Thổ Phồn một bức tượng Phật Thích Ca Mâu Ni bằng vàng ròng, rất nhiều của cải quý báu và 360 quyển kinh thư - kinh điển, như là của hồi môn của công chúa Văn Thành. Songtsan Gampo đã cho xây dựng chùa Đại Chiêu làm nơi đặt và thờ phụng tượng Phật Thích Ca này.

Năm 680, công chúa Văn Thành mắc bệnh và mất tại Lhasa. Công chúa Văn Thành sống một cuộc đời cô độc và qua đời ở độ tuổi 57.

Công chúa Văn Thành luôn được người dân Trung Hoa nhắc đến với một sự tôn trọng và kính nể rất lớn, từng ấy tuổi mà bà phải xa quê hương, qua xứ Tây Tạng xa xôi mà không được một lần về thăm quê. Có thể nói Văn Thành chỉ khác những cô gái Trung Hoa khác là từ nhỏ bà được sống trong nhung lụa nhưng giống họ ở chỗ là không thể tự quyết định chuyện yêu đương tình cảm của mình mà phải do người khác định đoạt.

Các truyền thuyết về Songtsan Gampo và người vợ Trung Hoa của ông, công chúa Văn Thành, xuất hiện trong thời kỳ Trung cổ đã dựng lên một hình ảnh Songtsan Gampo như là một vị anh hùng dân tộc của người Tạng, dựa trên cuộc hôn nhân của ông. Người ta cho rằng những cuộc hôn nhân quốc gia của ông với công chúa Nepal Bhrikuti Devi và công chúa Trung Hoa Văn Thành đã đưa Phật giáo vào Tây Tạng, và xa hơn nữa, là mối quan hệ phức tạp của họ như những bà vợ cả vợ lẽ đã dẫn tới việc xây chùa Jokang (chùa Đại Chiêu) tại Lhasa.

Một số nguồn sử liệu Trung Hoa cho rằng công chúa Văn Thành là người đã đưa văn hóa Trung Hoa tới Tây Tạng như việc Songtsan Gampo cho con cháu quý tộc tới Trường An học tập thi thư hay ra lệnh bãi bỏ việc dùng bùn đỏ bôi lên mặt v.v, nhưng các sử liệu Tây Tạng không chứng thực cho điều này.

Chùa Changzhu (chùa Xương Châu) tại huyện Nãi Đông (địa khu Sơn Nam, khu tự trị Tây Tạng) cũng gắn liền với công chúa Văn Thành. Một bức tranh thêu (thangka) của bà được lưu giữ trong một điện thờ tại chùa này.

Người Tây Tạng xem bà như là hóa thân của Lục Độ mẫu.



Green Tara (Sanskrit: Syamatara; Tibetan: Sgrol-ljang) - filled with youthful vigor, is a goddess of activity. She is the fiercer form of Tara, but is still a savior-goddess of compassion. She is the consort of Avalokiteshvara and considered by some to be the original Tara. Like Avalokiteshvara, the Green Tara is believed to be an emanation of the "self-born" Buddha Amitabha, and an image of Amitabha is sometimes depicted in Tara's headdress.

Green Tara is believed to have been incarnated as the Nepali wife of the Tibetan king Srong-brtsan-sgam-po. In Buddhism, the color green signifies activity and accomplishment. Thus Amoghasiddhi, the Lord of Action, is also associated with the color green.

Green Tara is iconographically depicted in a posture of ease and readiness for action. While her left leg is folded in the contemplative position, her right leg is outstretched, ready to spring into action. Green Tara's left hand is in the refuge-granting mudra (gesture); her right hand makes the boon-granting gesture. In her hands she also holds closed blue lotuses (utpalas), which symbolize purity and power. She is adorned with the rich jewels of a bodhisattva.

In Buddhist religious practice, Green Tara's primary role is savior. She is believed to help her followers overcome dangers, fears and anxieties, and she is especially worshipped for her ability to overcome the most difficult of situations. Green Tara is intensely compassionate and acts quickly to help those who call upon her.

White Tara (Sanskrit: Sitatara; Tibetan: Sgrol-dkar) is sometimes called the Mother of all Buddhas and she represents the motherly aspect of compassion. Her white color signifies purity, wisdom and truth.

In iconography, White Tara often has seven eyes – in addition to the usual two, she has a third eye on her forehead and one on each of her hands and feet. This symbolizes her vigilance and ability to see all the suffering in the world. The "Tara of Seven Eyes" is the form of the goddess especially popular in Mongolia.

White Tara wears silk robes and scarves that leave her slender torso and rounded breasts uncovered in the manner of ancient India. Like Green Tara, she is richly adorned with jewels.

White Tara is seated in the diamond lotus position, with the soles of her feet pointed upward. Her posture is one of grace and calm. Her right hand makes the boon-granting gesture and her left hand is in the protective mudra. In her left hand, White Tara holds an elaborate lotus flower that contains three blooms. The first is in seed and represents the past Buddha Kashyapa; the second is in full bloom and symbolizes the present Buddha Shakyamuni; the third is ready to bloom and signifies the future Buddha Maitreya. These three blooms symbolize that Tara is the essence of the three Buddhas.

In religious practice, White Tara is believed to help her followers overcome obstacles, especially those that inhibit the practice of religion. She is also associated with longevity.

Amulet – bùa hộ mạng

Anachronistic – sai năm tháng, sai niên đại, lỗi thời

Analysand - người làm về phân tâm học

Ananda – Buddha's cousin, he became Buddha's personal attendant. He was closer to the Buddha than anybody else and was with him almost all the time, he became extremely knowledgeable about the Buddha's sermons and sayings, but he was not a skilled meditation, he did not attain Nirvana during the Buddha's lifetime.

Ananda - Amongst the Buddha's many disciples, Ananda had the most retentive memory and most of the suttas in the Sutta Pitaka are attributed to his recollection of the Buddha's teachings during the First Buddhist Council. For that, he was known as the Guardian of the Dharma.

According to the Buddha every Buddha in the past and to come will have two chief disciples and one attendant during his ministry. In the case of Gautama Buddha the pair of disciples were Sariputta and Mahamoggallana and the attendant Ananda.

Because he attended the Buddha personally and often traveled with him, Ananda overheard and memorized many of the discourses the Buddha delivered to various audiences. Therefore, he is often called the disciple of the Buddha who "heard much". At the First Buddhist Council, convened

shortly after the Buddha died, Ananda was called upon to recite many of the discourses that later became the Sutta Pitaka of the Pali Canon.

Despite his long association with and close proximity to the Buddha, Ananda was only a stream-winner prior to the Buddha's death. However, Buddha said that the purity of his heart was so great that, "Should Ananda die without being fully liberated; he would be king of the gods seven times because of the purity of his heart, or be king of the Indian subcontinent seven times. But... Ananda will experience final liberation in this very life."

Prior to the First Buddhist Council, it was proposed that Ananda not be permitted to attend on the grounds that he was not yet an arahant. According to legend, this prompted Ananda to focus his efforts on the attainment of nibbana and he was able to reach the specified level of attainment before the calling of the conclave.

In contrast to most of the figures depicted in the Pali Canon, Ananda is presented as an imperfect, if sympathetic, figure. He mourns the deaths of both Sariputta, with whom he enjoyed a close friendship, and the Buddha. A verse of the Theragatha reveals his loneliness and isolation following the parinirvana of the Buddha.

A-Nan hay **A-Nan-Đà** - Mỗi khi tụng kinh, chúng ta thấy kinh bắt đầu bằng mấy chữ “*Tôi nghe như vậy*”. Đó là lời nói của Ngài A-Nan, vị thị giả của đức Phật. Ngài A-Nan là một trong mười đại đệ tử của đức Phật, là bậc đa văn đệ nhất (đa văn là nghe nhiều). Trí nhớ của Ngài rất là kỳ diệu, Ngài nhớ tất cả các bài pháp của đức Thế tôn.

Đại trưởng lão Ma-ha Ca-diếp được đức Thế tôn truyền y bát để nhận trách nhiệm làm Tổ thứ nhất của Phật giáo. Mấy tháng sau, khi đức Thế tôn tịch diệt thì Ngài Ma-ha Ca-diếp triệu tập Kết tập pháp để đọc tụng toàn thể các điều giảng dạy của đức Phật, nhằm mục đích giữ lại cho chính xác, vì khi đức Phật thuyết pháp thì không có ai ghi chép thành văn bản. Ngài A-Nan được cử tụng lại các kinh và nhờ trí nhớ siêu phàm của Ngài mà ngày nay chúng ta có được đầy đủ các kinh trong Tam tạng.

Chúng ta đều nhớ rằng đức Phật Thích-Ca khi chưa xuất gia là thái tử Tất-Đạt-Đa, con vua Tịnh-Phạn và hoàng hậu Ma-Da. Vua Tịnh-Phạn có một người em ruột là vua Bạch-Phạn, vị này có hai con trai là Đề-Bà-Đạt-Đa và A-Nan-Đà (A-Nan). Đức Thích-Ca thành đạo khi Ngài 35 tuổi. Lúc ấy Ngài

A-Nan mới chừng sáu, bảy tuổi, vậy có thể nói rằng Ngài kém đức Phật khoảng 30 tuổi. Ngài bắt đầu làm thị giả cho đức Phật khi Ngài trên 20 tuổi, lúc ấy đức Phật đã trên 50 tuổi.

Vài năm sau khi đức Phật thành đạo, Ngài trở về hoàng cung ở thành Ca-Tì-La-Vệ. Các vương tôn công tử đua nhau đi đón Ngài. Sức cảm hoá của Ngài rất mạnh mẽ, rất nhiều người xin xuất gia theo Ngài, trong đó có hoàng thân Đề-Bà-Đạt-Đa (sau này là người phản bội đức Phật mưu toan ám hại Ngài mà Ngài vẫn từ bi tha thứ). A-Nan, Bạt-Đề, A-Na-Luật (sau là bậc thiên nhân đệ nhất)... đặc biệt có con trai duy nhất của Phật là La-Hầu-La mới có mấy tuổi (sau là bậc tu mật hạnh đệ nhất) và người thợ cạo của các công tử tên là Ưu-Bà-Li (sau này là bậc trì giới đệ nhất).

Trong mười mấy năm sau khi đắc đạo, đức Phật không có thị giả chính thức, nếu có chỉ là mấy vị làm việc tạm, chưa hề chính thức đảm nhận công việc khó khăn ấy. Khi đức Phật tới tuổi năm mươi thì sức khỏe kém đi, đồng thời công việc hằng ngày quá nhiều, tân khách lại quá đông nên các đệ tử nghĩ đến việc kiếm một thị giả cho Ngài.

Khi Ngài A-Nan được các trưởng lão tiếp xúc đề cử làm thị giả cho Phật, thì thoát tiên Ngài từ chối, sau vì lời thỉnh cầu khẩn khoản và lời giải thích thỏa đáng của các vị trưởng lão, Ngài ưng thuận nhưng xin trình trước với đức Phật những điều sau đây, cốt để tránh những điều dị nghị sau này cho rằng Ngài nhận việc vì có ý mưu cầu các lợi ích vật chất:

- Không mặc áo mà đức Phật ban cho, dù mới hay cũ.
- Không dùng các thức ăn uống mà thí chủ dâng cúng Phật, dù là đồ thừa.
- Không ngụ chung tịnh thất với đức Phật.
- Không đi theo Phật đến những nơi mà thí chủ chỉ thỉnh Phật mà thôi.
- Được đức Phật hoan hỉ cùng đi với Ngài tới nơi mà Ngài được mời.
- Được quyền sắp xếp, tiến cử những vị khách muốn đến gặp đức Phật.
- Được phép hỏi đức Phật mỗi khi có điều hoài nghi,
- Được đức Phật hoan hỉ nói lại những bài pháp mà đức Phật đã thuyết khi Ngài vắng mặt.

Đức Phật nhận những đề nghị ấy và Ngài A-Nan trở thành thị giả của đức Phật trong hơn hai mươi lăm năm, cho đến khi đức Phật nhập diệt. Ngài làm bốn phận rất cần mẫn và tận tụy, với lòng tôn kính cao độ và sự săn sóc tận tâm đối với đức Thế-tôn. Bất cứ tài liệu nào cũng công nhận như vậy.

Khi Ngài A-Nan gia nhập tăng đoàn thì Ngài là một hoàng tử trẻ tuổi, hình dung tuấn tú, ăn nói khoan thai, tính tình hòa nhã, lại biết nhường nhịn. Vì lẽ ấy nên ai cũng quý mến và nhiều cô thầm yêu trộm nhớ. Cũng vì thế mà nhiều phen Ngài bị phiền phức. Truyện kể rằng: Một thời kia, vua Ba-Tu-Nặc mở tiệc mời Phật thụ trai nơi cung cấm, các trưởng giả cư sĩ trong thành cũng xin cúng dàng trai tăng. Đức Phật sai Ngài Văn-Thù hướng dẫn các vị bồ-tát và a-la-hán đến nhà các trai chủ. Riêng Ngài A-Nan vắng mặt vì có lời mời riêng ở nơi xa. Khi về chỉ có một mình, mà không có ai cúng dường, Ngài bèn cầm bình bát đi khát thực. Qua nhà kia, có một cô gái tên Ma-Đăng-Già đã có lòng thương Ngài từ lâu. Mẹ cô này đã giúp con gái bằng cách xin bùa chú của tà đạo để mê hoặc Ngài A-Nan, đức Phật biết thị giả của mình lâm nạn, tuyên đọc thần chú rồi sai Ngài Văn-Thù dùng chú này mà giải thoát cho Ngài A-Nan đồng thời bắt cô gái Ma-Đăng-Già về tịnh xá để Ngài giáo hóa (sau cô này cũng ngộ đạo). Việc này là nguyên do Phật nói một kinh đại thừa hết sức quan trọng là kinh Thủ Lăng Nghiêm.

Như trên đã ghi, ngài A-Nan là một vương tử trẻ và đẹp, tính tình thuần nhả lại hay giúp đỡ người khác cho nên được cảm tình của mọi người, nhất là phái nữ. Câu chuyện nàng Ma-Đăng-Già vừa nói trên đây là một thí dụ. Khi ngài thuyết pháp thì trong thính chúng cũng rất đông phái nữ. Một lần kia, ngài theo lệnh của Phật đem bánh phất cho dân chúng mỗi người một cái; vô tình ngài đã phất cho một thiếu nữ hai cái bánh vì hai cái bánh đó dính vào nhau; do đó có lời xàm xì rằng ngài có tình ý với cô kia. Có một ni cô thương nhớ ngài quá mà phát bệnh, nhờ bạn đến cầu xin ngài đến thăm cô ấy trước khi chết. Khi đến, thấy ánh mắt cô kia không đoan trang, áo quần thiếu trang nghiêm, ngài bèn bỏ đi. Cô ấy hiểu ra, hổ thẹn, y phục tề chỉnh, xin ngài quay lại; ngài bèn thuyết pháp cho và cô ấy đã phấn đấu dứt được ái dục. Thật ra thì ngài hoàn toàn thẳng thắn, lúc nào cũng giữ được tâm ý trong sạch. Có thể kết luận rằng dù nhiều người mê ngài, chạy theo bám víu ngài mà ngài vẫn an nhiên không vướng chút ái dục nào. Hơn nữa từ khi nhận nhiệm vụ nặng nề và bận rộn làm thị giả hầu Phật, sự phiền nhiễu từ phía nữ nhân giảm dần, các lời xì xàm cũng hết, trong tâm ngài hoàn toàn cởi mở chờ đợi những lời pháp vàng ngọc từ nơi kim khẩu của đức Thế tôn mà thôi. Và sự tu dưỡng của ngài dần dần trở nên thuần thực. Tại rừng cây sa-la, trước khi đức Phật tịch diệt, ngài có khuyên ông A-Nan rằng : “A-Nan! Người muốn xa lìa phiền não, đạt đến chứng ngộ, không thể bận tâm về nữ nhân. Nhất là ông, tuy bây giờ đã lớn tuổi rồi đó, nhưng ông không tiếp xúc với họ thì tốt hơn. Nếu bắt buộc phải tiếp xúc thì nên xem người già như mẹ, người lớn như chị, người nhỏ như em. Nay A-Nan, ông phải nhớ kỹ lời ta đây!”. Ngoài những lời đó, đức Phật còn nói : “Ông theo làm thị giả ta

rất lâu, ân cần nhẫn nại; ông đối với ta không hề thiếu sót, ta đem công đức ấy đền đáp cho ông. Ông nên dụng tâm tinh tấn tu tập, chẳng bao lâu sẽ dứt đoạn phiền não, chứng thánh quả”.

Sau khi các vương tôn công tử dòng họ Thích và ngay cả La-Hầu-La đều được đức Phật cho phép xuất gia, thì hoàng hậu Kiều-Đàm-Dì của vua Tịnh Phạn (là người dì đã nuôi nấng đức Phật) mấy lần xin Phật cho phép nữ giới được xuất gia, nhưng Ngài không chấp thuận. Bà bèn cùng rất nhiều phụ nữ dòng họ Thích từ bỏ cuộc sống vương giả, nhuộm lụa, mặc trang phục của nhà tu, ba y một bát, đầu trần chân đất, vất vả tìm theo đến thành Tỳ-Xá-Ly và nhất định xin cho được như nguyện, nếu không sẽ liều chết tại chỗ. Ngài A-Nan vào trình Phật. Phật không hứa khả cho nữ giới xuất gia. Sau mấy lần cầu khẩn của Ngài A-Nan, đức Phật đành ưng thuận cho phép bà dì mẫu của mình và mấy trăm cô xuất gia làm tì-kheo-ni, và sau này Phật giáo có ni đoàn cũng là do nhân duyên ấy. Quả thật, đó chính là nhờ có sự can thiệp của Ngài A-Nan vậy...

Ngài A-Nan nhiều lần bức bối với người anh ruột của ngài là Đề-Đà-Đạt-Đa cũng là một đệ tử của Phật, nhưng theo gương nhẫn nhục của đức Phật, ngài cũng bỏ qua, trong lòng biết rằng anh mình chắc chắn sẽ bị quả báo. Đức Phật từ bi hỷ xả, đã không giận mà lại còn coi ông ta là một thiện trí thức bởi vì do những lần ông ta đã gây ra nhiều chuyện nên ngài mới có dịp đặt ra các giới luật; hơn nữa, ngài còn thọ ký cho ông ta chỉ vì trong các đời trước ông ta đã có nhiều công đức.

Khi đức Phật nhập diệt, Ngài A-Nan vẫn chưa chứng quả a-la-hán. Khi Ngài Ma-Ha Ca-Diếp triệu tập 500 vị a-la-hán để kết tập kinh điển tại một cái động lớn gần thành Vương-Xá thì nhiều vị đề nghị mời Ngài A-Nan, tuy nhiên Ngài chưa quyết định được chỉ vì Ngài chưa dứt hết phiền não. Ngài vận dụng hết năng lực, tập trung tư tưởng, buông xả tận cùng, thiền quán vượt bậc, và tới nửa đêm thì khai ngộ chứng quả. Sáng hôm sau, Ngài dùng thần thông mà vào động dự họp, trước sự kinh ngạc và sự tán thán của chư vị la-hán. Đại hội suy cử Ngài lên tòa sư tử trùng tuyên Kinh Tạng và từ đó mọi người đều biết mấy chữ: “Tôi nghe như vậy...” của Ngài.

Khi ngài trưởng lão Ma-Ha Ca-Diếp kế thừa y bát lên ngôi Tổ thứ nhất thì ngài đã trên 80 tuổi. Giữ nhiệm vụ trên 20 năm, vào lúc quá 100 tuổi, ngài trao lại nhiệm vụ cho ngài A-Nan, khi ấy cũng đã 80. Và ngài vào núi Kê Túc mà nhập Niết-bàn.

Thánh tăng A-Nan điều khiển Giáo Hội cho đến khi 120 tuổi, tất cả các đệ tử thân cận của đức Phật bấy giờ không còn ai. Ngài nghĩ đến đức Thế Tôn, đến các vị trưởng lão Xá-Lợi-Phất, Mục-Kiền-Liên, Ma-Ha Ca-Điếp ...và tự nhủ: “Các vị đã nhập Niết-bàn cả, nay chỉ còn có một mình ta, như rừng cây cổ thụ đã bị đốn hết chỉ còn một cây, làm sao che mưa che nắng cho xuê. Đã đến lúc ta nhập Niết-bàn!”. Ngài trao y bát cho tôn giả Thương-Na-Hòa-Tu.

Lúc ấy hai bên sông Hằng, hai nước Ma-Kiệt-Đà và Tỳ-Xá-Ly chuẩn bị đánh nhau. Ngài e rằng họ sẽ tranh nhau xá lợi. Ngài bèn đến nơi hư không giữa sông mà nhập hỏa quang tam muội, tán nhập Niết-bàn, khiến tro rơi sang hai bên sông, để cho hai bên kinh địch cùng được xá lợi, không tranh giành sử dụng đao kiếm. Nhờ nguyện lực của ngài, hai bên đã tránh được chiến tranh!

Có một tác giả đã trích Tăng Chi bộ kinh để kể lại rằng đức Phật đã khen ngợi ngài A-Nan là “người có học vấn uyên thâm, trí nhớ trung thực và bền lâu, tác phong cao quý và trí tuệ nhạy bén, ý chí kiên định và là người chuyên chú, cần mẫn đối với công việc cũng như đời sống tu tập”.

Kết luận về cuộc đời của thánh tăng A-Nan - vị thị giả của đức Phật, cũng là vị Tổ thứ nhì của Phật giáo - hòa thượng Thích Tinh Vân đã viết : “Tôn giả A-Nan đã nhập diệt rồi, công lao của ngài đối với đức Phật, sự cống hiến của ngài đối với Phật pháp, tư cách ôn hòa từ mẫn, khiêm tốn nhân nhượng của một bậc thánh, mỗi độ xuân về, lại khiến mọi người hoài niệm”.

---oOo---

Anaphylactic – antibody = kháng thể

Anarchism - chủ nghĩa vô chính phủ

Anathapindika - Anathapindika was a lay disciple and benefactor of the historical Buddha. His generosity toward the Buddha and his monks became the ideal of lay support of the monastic sangha. His original name was Sudatta.

To appreciate Anathapindika's role in Buddhist history, one must understand the way the first Buddhist monks lived. They took shelter in forests, sleeping among tree roots. They had no roofs over their heads other than what nature provided.

The Buddha and his disciples did not stay in any one place, except during rainy season. Most of the time they traveled from one village to another, teaching the dharma and begging for their food. Possibly the Buddha felt they should not stay in any one place so that they wouldn't deplete any community's food supplies. Only during the summer monsoon rains did they remain in one place, devoting themselves to intensive study and practice.

Sudatta's Journey

One day, about a year after the Buddha's enlightenment, the wealthy merchant Sudatta left his home in Savatthi (which was in what is now the state of Uttar Pradesh in India) and traveled to Rajagaha (the site of present-day Rajgir, in the state of Bihar) on business. His married sister lived in Rajagaha with her well-to-do husband, and Sudatta went to her home for a visit.

To his surprise, the members of the household were too busy to greet Sudatta. They were bustling about preparing a meal for many guests. Are you hosting a wedding? asked Sudatta. Is the king coming? But Sudatta's brother-in-law replied that the meal was for a buddha, an enlightened one, and his monks. Sudatta was astonished, then excited. He became so eager to meet the Buddha that he couldn't sleep, and he didn't want to wait for the dinner to meet the Buddha.

While it was still night Sudatta left his sister's house and began to walk to where the Buddha was staying. According to tradition, Sudatta became afraid in the dark, but his determination to keep going scattered the darkness.

He found the Buddha walking in meditation in the early dawn. "Come, Sudatta," the Buddha said, calling him by name, although they had never met before. Sudatta, awestruck, threw himself at the Buddha's feet. "I hope you slept peacefully, Blessed One," Sudatta said.

"One who is unbound to sensual pleasure and acquisition sleeps at ease," the Buddha replied.

The Buddha saw that Sudatta was ready to receive teachings, and so he taught the Four Noble Truths to Sudatta. Sudatta had an opening insight that day. The Buddha would call his lay disciple Anathapindika ("feeder of the orphans or helpless").

The First Monastery

The next day the Buddha and his monks dined at the home of Anathapindika's sister and brother-in-law. After the dinner, Anathapindika invited the Buddha and his monks to spend the next monsoon season in Savatthi. The Buddha accepted, adding "The Tathagatas, oh householder, take pleasure in solitude."

Arriving home in Savatthi, Anathapindika looked for a property appropriate for the Buddha's rainy-season retreat. He found a forest glade near Savatthi that belonged to Prince Jeta. The price was dear -- 18 million gold coins. And he was allowed to buy only as much land as he could cover with his gold coins.

When the coins were laid out, only a small area on the edge of the grove remained bare. Then Prince Jeta, moved by Anathapindika's devotion, announced that he would build an imposing gate tower there at his own expense.

Anathapindika was not done. He spent more of his wealth building a meeting hall, a dining hall, sleeping cells, wells, lotus ponds, and whatever else the monks might need during their solitary rains retreats. And he surrounded the property with a great wall. This was the very first Buddhist monastery.

Today, readers of the sutras will notice that the Buddha delivered many of his discourses "in the Jeta Grove, in Anathapindika's Monastery." The Buddha did not live there permanently, but it became his customary place to stay during the summer rains retreats.

Anathapindika the Householder and Student

This is not the end of Anathapindika's story. Many stories about him and his family are recorded in the Pali texts. His wife became a devoted follower of the Buddha also, and delighted in taking care of the monks who came to the house for alms.

There were four children, three daughters and a son. The daughters also devoted themselves to the dharma. The son resisted, preferring to pursue wealth, but eventually he gained in insight also and became a benefactor of

the Buddha like his father. The monks would call him "Little Anathapindika."

Anathapindika the elder remained a student for the rest of his life. His devotion to the Buddha was such that when he came to hear the Buddha speak he sat quietly and did not ask questions. He did not want the Buddha to feel obligated to cater to him because of his patronage.

When Anathapindika was on his deathbed he asked for the Buddha's disciples Sariputra and Ananda to come to him, probably because he was too modest to make demands of the Buddha. Sariputra's words to the dying Anathapindika are recorded in the Anathapindikovada Sutta (Majjhima Nikaya 143), which include more advanced teachings, usually reserved for monks, than Anathapindika had heard before. But at that point he had renounced all attachments to worldly things and was ready to hear it.

And Anathapindika shed tears, and he said, "Venerable Sariputra, please let this sort of talk on the dharma be given to lay people clad in white. There are clansmen with little dust in their eyes who are wasting away through not hearing this teaching. There will be those who will understand it." His last thought was for the enlightenment of others. And later that day, after Ananda and Sariputra left him, he died.

Anathapindika - Cấp-Cô-Độc

Tại kinh thành Xá-Vệ nước Câu-Tất-La do vua Ba-Tư-Nặc trị vì, có một vị thương gia tên là Tu-Đạt-Đa rất giàu có, được coi là người giàu nhất nước. Dinh cơ của ông thật to lớn tráng lệ, gia nhân của ông hết sức đông đảo. Một điểm đặc biệt nơi ông là lòng từ thiện rất rộng rãi, lúc nào ông cũng tích cực giúp đỡ những người nghèo đói, khổ sở, già nua, bệnh tật, cô đơn. Vì thế người ta gọi ông là Cấp Cô Độc (nghĩa là chu cấp cho những người cô độc) hay là Chẩn tế bản pháp (chẩn tế nghĩa là giúp đỡ, bản pháp nghĩa là nghèo túng), Cấp chư cô lão (cô lão nghĩa là người già cô đơn). Được người đời xưng tụng như thế, hẳn là hạnh bố thí của ông phải cao lắm! Theo tiếng Phạn thì danh hiệu ấy của ông viết là Anathapindika, trong đó anatta nghĩa là không được ai che chở và pindika nghĩa là dân nghèo.

Ông Tu-Đạt-Đa có gia đình: ông có vợ và ba con gái, một con trai. Bà Tu-Đạt-Đa tên là Punnalakkhana (tên này có nghĩa là người phụ nữ có phúc

tướng), bà là một người hiền lành, đối xử với gia nhân có độ lượng nên được kính mến. Cũng như chồng, bà là một Phật tử thuần thành, một trong các nữ tín đồ đầu tiên của đức Phật, và thường xuyên thành tâm hộ trì Tam Bảo. Cả ba cô con gái đều là người đức hạnh, thấm nhuần chánh pháp, y giáo tu hành, và đều đắc quả. Riêng người con trai thì hàng ngày chỉ mài miệt trong công việc kinh doanh và chăm lo quản trị tài sản khổng lồ của gia đình, ít chú tâm tu tập nhưng sau được cha hướng dẫn vào đường Đạo và theo được gương sáng của cha, trở thành một đại hộ pháp và cũng đắc quả.

Thời bấy giờ, khi mới thành đạo vô thượng bồ-đề, đức Phật Thích-Ca đến thành Vương Xá, kinh đô nước Ma-Kiệt-Đà do vua Tần-Bà-Sa-La trị vì. “Vua Tần-Bà-Sa-La quy y Phật, cúng cảnh Trúc Viên cho Phật và ngôi Tam Bảo, để Phật an trụ nơi đó mà truyền bá đạo lý. Vua cất luôn nơi đó cảnh Tịnh xá rất trang nghiêm, có đủ nhà giảng, tăng phòng và mọi đồ vật dụng cho Giáo Hội. Tại Trúc Viên, Phật dạy đạo cho mấy vị đệ tử đại danh đầu tiên như các ngài Xá-Lý-Phất, Mục-Kiền-Liên, Ma-Ha Ca-Điếp v.v... Cảnh Trúc Viên là ngôi Tịnh xá trước nhất mà người ta dâng cúng cho Giáo Hội vậy” (theo Phật học Từ điển của Đoàn Trung Còn).

Một ngày kia, do công việc buôn bán, ông Cấp Cô Độc đi từ thành Xá-Vệ tới thành Ma-Kiệt-Đà. Ông tới ngụ tại nhà một người anh rể và cũng là một bạn thân. Thấy gia đình này đang bận rộn tíu tít, hình như đang lo thu xếp đón tiếp quốc vương hay là đón một vị thượng khách nào đó, ông ngạc nhiên.

Hỏi rõ thì biết rằng họ đang sửa soạn cung nghinh đức Phật và chư Tăng. Thì ra người anh rể của ông Cấp Cô Độc, cũng là một đại phú thương, đã quy y Tam Bảo và đã phát tâm cúng dường Giáo Hội một số tịnh cốc. Ông Cấp Cô Độc nghe nói đến Phật đang ở gần thì thao thức suốt đêm, mới sáng tinh mơ ông đã tìm đường tới Trúc Lâm tịnh xá.

Tới nơi, trong làn sương buổi sớm, ông thấy ở đằng trước ông một người đang đi kinh hành. Bỗng người ấy quay lại, gọi đích tên thực của ông bằng một giọng rất hiền hòa. Vô cùng kinh ngạc, ông cảm thấy một sức mạnh vô hình kéo ông tiến lên và khi đến gần, ông vội sụp lạy, đó chính là đức Phật. Ông vãn an Ngài và được Ngài chúc lành. Rồi ông theo chân Ngài đi kinh hành. Vừa đi Ngài vừa giảng giải căn bản Pháp Bảo cho ông. Khi Ngài nhận thấy thiện căn của ông đã lộ rõ, tâm thức đã khai mở, Ngài bèn thuyết Tứ Diệu Đế cho ông. Lành thay! Ông giác ngộ, hiểu vạn pháp đúng như sự thật và tin tưởng sâu xa, vững chắc vào Đạo Giải Thoát, ông đắc quả tu-đà-hoàn.

Đức Phật được anh rể của ông Cấp Cô Độc cung thỉnh đến nhà để cúng dàng trai tăng. Nhân dịp này, ông Cấp Cô Độc xin Ngài cho ông được xây cất một tịnh xá tại thành Xá-Vệ ở nước ông là nước Câu-Tát-La. Ngài bảo ông rằng chư Phật chỉ ung những nơi thanh tịnh. Ông hiểu ý Ngài và thưa rằng ông sẽ tìm một nơi an tịnh gần Xá-Vệ.

Về đến nhà, sau khi cố gắng, ông tìm được một khu rừng thưa cây gần thành Xá-Vệ thuộc quyền sở hữu của thái tử Kỳ Đà, con vua Ba-Tư-Nặc. Ông hỏi mua nhưng thái tử không có ý bán. Thấy ông khấn khoản mãi, thái tử ra giá thật cao, cốt ý cho ông thoái chí. Không ngờ ông ưng thuận điều kiện trả vàng kín cả khoảng đất mà ông muốn mua. Thái tử phải chịu vậy. Ông Cấp Cô Độc bèn cho gia nhân chở vàng đến phủ kín đất nhưng chỉ vừa đủ đất để xây chùa mà thôi nên phải về chở thêm.

Hết sức xúc động trước đạo tâm và hạnh bố thí cúng dường của vị thí chủ ấy, thái tử Kỳ Đà bảo ngưng chở vàng và chính ông cũng phát tâm cúng dường vùng đất cùng cây cối còn lại. Hơn thế nữa, khi ông Cấp Cô Độc cho thợ xây cất chính điện, tịnh thất và giảng đường, trai đường, tăng phòng, đường kinh hành với mọi căn nhà phụ thuộc cùng ao sen, giếng nước v.v... thì thái tử sai xây cất mọi thứ ngoại vi như tường bao, cổng ra vào, sân cỏ, vườn cảnh với hoa lá màu sắc xinh tươi. Chính vì lý do này mà sách vở về sau gọi tên nơi này là Kỳ thụ Cấp Cô Độc Viên nghĩa là cây của thái tử Kỳ Đà, vườn của ông Cấp Cô Độc. Người ta cũng gọi ngắn là Kỳ Viên.

Xong việc xây cất, ông Cấp Cô Độc cung thỉnh đức Phật tới nơi làm lễ lạc thành để ông dâng hiến ngôi chùa có tính cách quan trọng trong lịch sử Phật giáo. Đức Phật thuyết pháp độ sinh trong 45 năm, Ngài đã nhập hạ (*kiết hạ) 19 lần ở Kỳ Viên, việc ấy cho chúng ta thấy rằng nơi này quả thật có tính cách thiêng liêng.

Khi đức Phật và chư Tăng an trú tại Kỳ Viên thì ông Cấp Cô Độc cùng gia đình và gia nhân chăm lo về mọi phương diện. Danh từ Phật học nói gọn là tứ sự cúng dường, nghĩa là thức ăn, quần áo, nơi ở giường nằm và thuốc men. Trong thực tế, ông Cấp Cô Độc còn chú ý đến nhiều chi tiết khác như săn sóc vườn hoa cây cảnh, cây cối lớn nhỏ, giếng nước cùng hồ tắm v.v... Không những ông là một đại hộ pháp của chùa Kỳ Viên mà ông còn là đại hộ pháp của chư tăng không cư ngụ trong Kỳ Viên: ông thường cúng dàng trai tăng, có khi trong nhà ông có tới hàng ngàn vị được cung thỉnh, như thế ta biết rằng dinh cơ biệt thự của ông lớn đến chừng nào.

Ban ngày thiện nam tín nữ tới lui tấp nập, tối lại chỉ còn những bóng người lạng lẽ kinh hành, quán tưởng dưới tàn cây u-tịch.

Có một lần, địa phương của ông Cấp Cô Độc bị một cơn bão lụt lớn, tài sản của ông coi như tiêu tán: nhà cửa bị đổ nát, tiền bạc bị cuốn trôi. Dù bị đẩy vào cảnh nghèo khó, ông vẫn tận tâm cúng dàng Tăng Bảo trong phạm vi tài lực của mình. Nhưng do sức phù hộ của các thiên thần hay nói cách khác, do phúc nghiệp vĩ đại của ông, chẳng bao lâu ông lại trở nên giàu có, mà giàu có hơn trước nữa, để tiếp tục công việc hộ pháp của mình.

Không phải lúc nào đức Phật cũng trụ tại Kỳ Viên vì Ngài còn phải đi hoằng pháp nhiều nơi khắp lưu vực sông Hằng. Những lúc ấy, ông Cấp Cô Độc không thể hàng ngày đến lễ bái hầu hạ Ngài được. Ông bèn xin với chư Thánh tăng giúp ông có cách gì để hàng ngày nhớ đến đức Phật, chiêm ngưỡng và lễ bái. Ngài A-Nan bạch chuyện ấy với đức Thế Tôn và được Ngài dạy rằng có ba hình thức là bảo tháp tức đền thờ, thánh địa tức nơi ghi dấu các di tích và cuối cùng là nơi lưu giữ những vật kỷ niệm. Suy nghĩ kỹ, ông Cấp Cô Độc chọn cách thứ ba là đem trồng một nhánh cây bồ-đề tại cổng của Kỳ Viên. Ngài Mục-Kiền-Liên dùng thần thông giúp ông việc này: ngài tới Khổ Hạnh Lâm, cạnh sông Ni-Liên-Thiên, bẻ một nhánh cây bồ-đề là nơi đức Phật ngồi nhập định trước khi thành đạo, đem về cho ông. Ông Tu-Bồ-Đề được vua Ba-Tu-Nặc nhường cho cái vịnh dự trồng cây bồ-đề này. Nhà vua nghĩ rằng tuy đất nằm trong lãnh thổ của nhà vua nhưng với việc gieo mầm Phật giáo trên cả nước thì rõ ràng là ông Cấp Cô Độc là người xứng đáng nhất để nhận vinh dự ấy.

Khi ông Cấp Cô Độc bị bệnh nặng thì hai thánh tăng là trưởng lão Xá-Ly-Phát và tôn giả A-Nan đến thăm. Ngài Xá-Ly-Phát nhận thấy ông Cấp Cô Độc sắp lìa đời bèn thuyết pháp cho ông, đại ý khuyên ông dứt khoát buông xả sự dính mắc với lục căn, tách rời tâm thức ra khỏi lục trần, không cho lục thức duyên theo lục trần nữa. Ngài A-Nan khuyên ông giữ tâm bình thản, thanh tịnh.

Khi Ngài Xá-Ly-Phát cho ông biết rằng những lời thuyết pháp ấy chỉ dành cho các vị xuất gia nhưng nay đem thuyết cho ông vì tâm của ông không khác gì tâm của một vị đại sa-môn, ông Cấp Cô Độc thỉnh cầu đức Phật và chư Thánh tăng ban cho hàng cư sĩ tại gia nhiều phạm hạnh được nghe các bài pháp nhiệm mầu như vậy. Sau đó, ông Cấp Cô Độc nhập chánh định và xả báo thân ngũ uẩn, giác linh của ông được lên cõi trời Đâu-Suất.

Phật học Từ điển của Đoàn Trung Còn ghi rằng : “Trong Soạn tập bá duyên kinh đức Phật có thọ ký cho ông Cấp Cô Độc quả bồ-đề vô thượng, mách rằng trong ba a-tăng-kỳ kiếp, ông Cấp Cô Độc sẽ thành Phật hiệu là Abhayaprada (Cấp cho sự yên ổn)”.

Cuốn sách nhỏ nhan đề Sự tích Tu-Đà Cấp Cô Độc của Hellmut Hecker, do Nguyễn Điều dịch, cho biết rằng: “Điều đáng tưởng niệm và ngưỡng mộ vị cô đại ân nhân Phật giáo ở đây là sau khi gia nhập Thiên chúng, “ông” là vị thiên thần hộ trì Tam Bảo nhiệt thành nhất. Theo kinh sách kể lại thì chùa Kỳ Viên, sau lễ hỏa táng Tu-Đà, có nhiều đêm được Thiên chúng viếng thăm. Hào quang sáng rực. Vị dẫn đầu chư Thiên thần ấy dĩ nhiên là giác linh cố cư sĩ Tu-Đà Cấp Cô Độc”.

Sách ấy còn cho biết: “Trong mười tám bài pháp nói đến Tu-Đà Cấp Cô Độc ghi trong tạng kinh, có mười bốn bài do đức Phật tùy cơ duyên tự nói ra, một bài Phật thuyết do Tu-Đà đặt câu hỏi, một bài khác Phật giảng sau khi nghe Tu-Đà thuật chuyện đã đối thoại với những đạo sĩ Bà-la-môn giáo. Và sau cùng là hai bài pháp do tôn giả A-Nan và trưởng lão Xá-Ly-Phất đến bên giường bệnh của Tu-Đà để nhắc nhở. Mười tám bài pháp này chứng tỏ rằng trong kho tàng Phật giáo, hẳn đã có một phần quan trọng dành riêng cho người cư sĩ hay Phật tử tại gia, khi họ muốn đạt đến thánh quả mà không cần sống trong Giáo Hội!”

***Kiết hạ** là an cư trong ba tháng mưa, từ rằm tháng 6 đến 16 tháng 9. Trong 45 năm, đức Phật kiết hạ tại Kỳ-Viên 19 mùa.

Anathema - lời nguyện rửa, người bị ghét cay ghét đắng

Anatman – “no-self”, anatman refers to an important Buddhist teaching (SKT) according to which any notion of an eternal principle that is thought to constitute the real self of our existence is rejected.

It is one of central teachings of Buddhism; it says that no self exists in the sense of a permanent, eternal, integral (toàn bộ) and independent substance within an individual existence. Thus the ego in Buddhism is no more than a transitory (nhất thời) and changeable empirical (do kinh nghiệm) personality put together from the five aggregates (ngũ uẩn).

The meaning of non-self isn't that nothing exists, or that what you perceive with your senses isn't real. Conditions come together, resulting in the phenomena we experience. These phenomena exist – they just don't exist independently of the conditions that caused them.

Vô Ngã – Trong Phật học, một lý thuyết quan trọng nhất là *lý duyên khởi* hay *duyên sinh*. Lý này xác nhận rằng bất cứ cái gì cũng phải do nhiều thứ hợp lại mà thành, chứ không phải tự nó có. Nói theo chữ nhà Phật thì mọi pháp trên thế gian này đều do các *duyên* hợp lại với nhau mà thành. Tóm lại *mọi pháp không tự có mà đều do duyên sinh*.

Khi đã nhận rằng cái gì cũng do duyên sinh tức là cái gì cũng phải tùy thuộc vào cái khác mà thành thì người ta nói thêm rằng cái đó không có tự thể, không có tự tính, không có cái gì là chính nó cả. Vì thế mới có chữ vô ngã. Vậy vô ngã là chẳng có tự thể, tự tính mà phải phụ thuộc vào cái khác.

Thuyết Duyên Khởi – Quan trọng trong Phật Giáo “mọi sự vật, mọi hiện tượng trên thế giới và xã hội đều hình thành và phát biểu do những điều kiện nhất định mà Phật Giáo gọi là NHÂN DUYÊN”.

Theo thuyết Duyên Khởi: giải thích sự tương quan, tương liên của tất cả mọi hiện tượng tâm lý và vật lý.

- Mọi hiện tượng đều không có bản thể độc lập (vô ngã).
- Chỉ là tổng hợp của nhiều yếu tố (nhân duyên).
- Tương quan, tương liên với nhau, luôn luôn biến động (vô thường).
- Từ trạng thái này sang trạng thái khác.

Tóm tắt nội dung:

- Cái này có thì cái kia có
- Cái này sinh thì cái kia sinh
- Cái này không thì cái kia không
- Cái này diệt thì cái kia diệt

Duyên Khởi và Vô Ngã

Duyên khởi là gì? Thế Tôn định nghĩa:

"Do vô minh, có hành sinh; do hành, có thức sinh; do thức, có danh sắc sinh; do danh sắc, có lục nhập sinh; do lục nhập, có xúc sinh; do xúc, có thọ sinh; do thọ, có ái sinh; do ái, có thủ sinh; do thủ, có hữu sinh; do hữu, có sinh sinh; do sinh, có lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não sinh, hay toàn

bộ khổ uẩn sinh. Đây gọi là Duyên khởi (hay Duyên sinh)." (Tương Ưng Bộ Kinh II, tr. 1-2).

"Do đoạn diệt tham ái, vô minh một cách hoàn toàn, hành diệt; do hành diệt nên thức diệt;... lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt. Đây các Tỳ-kheo, như vậy là đoạn diệt."

Khi mười hai nhân duyên sinh khởi thì đồng nghĩa với toàn bộ khổ uẩn khởi. Khi mười hai nhân duyên diệt hay gọi là mười hai nhân duyên đoạn diệt thì đồng nghĩa với toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt. Tất cả đó gọi là Duyên khởi, là sự thật về sự có mặt của các pháp, đã được Thế Tôn xác nhận:

"Pháp Duyên khởi ấy, dù có Như Lai xuất hiện hay không xuất hiện, an trú là giới tánh ấy, pháp quyết định tánh ấy, y duyên tánh ấy. Như Lai hoàn toàn chứng ngộ, chứng đạt định lý ấy. Sau khi hoàn toàn chứng ngộ, chứng đạt, Như Lai tuyên bố, tuyên thuyết, khai triển, khai thị, phân biệt, minh hiển, minh thị."

Ngài dạy:

"Duyên vô minh, này các Tỳ-kheo, có các hành, v.v... Như vậy, này các Tỳ-kheo, ở đây là như tánh, bất hư vọng tánh, bất di như tánh, y duyên tánh ấy. Đây các Tỳ-kheo, đây gọi là Duyên khởi."

Về bốn danh từ nói về lý Duyên khởi ở trên, được tập số giải thích như sau: lý Duyên sinh này trú như vậy, không có một sanh, già, chết, v.v... nào không có duyên sinh (paccaya). Do duyên nên có các pháp khởi lên, tồn tại, do vậy nên gọi là Pháp trú tánh ấy (Dhammatthitata). Các duyên ra lệnh hay an trú các pháp, do vậy được gọi là pháp quyết định tánh. Các duyên của sanh già v.v... là các duyên đặc biệt gọi là y duyên tánh. Thế nào là duyên sinh pháp (hay pháp do duyên sinh)?

-- "Gọi là duyên sinh pháp là các pháp được tác thành, hữu vi, biến hoại, tan rã, đoạn diệt, vô thường."

Trong Kinh Phật Tự Thuyết (Tiểu Bộ I, tr. 291), nguyên lý Duyên khởi đã được Thế Tôn tóm tắt:

- Do cái này có mặt nên cái kia có mặt.
- Do cái này không có mặt nên cái kia không có mặt.

- Do cái này sinh nên cái kia sinh.
- Do cái này diệt nên cái kia diệt.

Trong kinh Đại Duyên (Trường Bộ III), khi Tôn giả A-nan ca ngợi giáo lý Duyên khởi thâm thúy, thì Thế Tôn lại nhấn mạnh hơn: "Này Ananda, chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp Duyên khởi này mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một tổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaja, không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sinh tử." (tr. 56)

Để hiểu rõ Duyên khởi hơn, chúng ta cần đi vào ý nghĩa của từng chi phần trong mười hai duyên, và đi vào một số vấn đề được đặt ra với Duyên khởi.

-- Lão, tử (Jaramarana): *"Cái gì thuộc các loài chúng sinh bị già, yếu, suy nhược, rụng rụng, tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ lớn, các căn chín muồi thì gọi là già. Cái gì thuộc các loài chúng sinh bị từ bỏ, hủy hoại, tiêu mất, các uẩn tàn lụn, thân thể vỡ vỡ, tử vong thì gọi là chết."*

-- Sinh (Jati): *"Cái gì thuộc các loài chúng sinh bị sanh, xuất sinh, giáng sinh, dẫn sinh, xuất hiện các uẩn, thành tựu các xứ thì gọi là sinh."*
(Tương Ưng II, tr. 3).

-- Hữu (Bhava): *"Dục hữu, sắc hữu và vô sắc hữu, gọi là hữu."* (Tương Ưng II, tr. 3).

-- Thủ (Upadana): *"Có bốn thủ: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ và ngã luận thủ."*

-- Ái (Tanha): *"Sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái; hay dục ái, sắc ái và vô sắc ái."*

-- Thọ (Venada): *"Có sáu thọ, thọ do nhãn xúc sinh, ... và thọ do ý xúc sinh."*

-- Xúc (Phassa): *"Có sáu xúc: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc."*

-- Sáu xứ (chabbithana): *"Gồm sáu nội xứ (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý căn) và sáu ngoại xứ (sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp)."*

-- *Danh sắc (Nama-rupa): "Danh gồm xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư (có nơi trình bày Danh gồm có thọ, tưởng, hành và thức uẩn). Sắc là tứ đại và các pháp do tứ đại sanh."*

-- *Thức (Vinanana): "Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức."*

-- *Hành (Sankhara): "Gồm có thân hành, khẩu hành và ý hành."*

-- *Vô minh (Avijja): "Không hiểu rõ Tứ đế gọi là vô minh (Tương Ưng II, tr. 4). Có thể phát biểu cách khác rằng, không hiểu Duyên khởi, vô ngã là vô minh."*

Khi Thế Tôn giảng về Duyên khởi, Tôn giả Moliya Phagguna hỏi, "Bạch Thế Tôn, ai cảm xúc? Ai thọ? Ai khát ái? Ai chấp thủ?" (Tương Ưng II, tr. 15-16). Thế Tôn dạy: *"Nhu Lai chỉ dạy xúc, thọ, ái, thủ..., chứ không dạy người nào xúc, thọ..., nên các câu hỏi đó không phù hợp với định lý Duyên khởi. Câu hỏi phù hợp lý Duyên khởi phải là: Do duyên gì xúc sinh, thọ sinh? v.v..."* (Tương Ưng II, tr. 16).

(Thích Chơn Thiện Trích "Phật Học Khái Luận")

---oOo---

Ancillary - phụ thuộc, lệ thuộc

Androgynous –mixed genders = ái nam ái nữ, lưỡng tính (vừa nam vừa nữ như linh hồn, do đó khi đầu thai có thể đàn ông hay đàn bà)

Anecdote – giai thoại, chuyện vặt

Anguish - nỗi đau đớn, nỗi thống khổ

Angulimala: A Story of the Power of Compassion

(As told by Ven. Walpola Piyananda Thera in Love in Buddhism)

There was once the son of a Brahmin (the highest "priestly" caste in India) in the court of King Pasenadi of Kosala, whose name was Ahimsaka. He was sent to Taxila for his studies. Ahimsaka was intelligent and obedient to his teacher; therefore he was liked by both the teacher and his wife. This made the other pupils jealous of him. So they went to the teacher and falsely accused Ahimsaka of having an immoral relationship with the teacher's

wife. At first, he did not believe them, but after hearing it a number of times, he thought it was true and vowed to have revenge on Ahimsaka. He thought that to kill him would reflect badly on him. His rage prompted him to suggest the unthinkable to the young and innocent Ahimsaka. He told his pupil to kill a thousand human beings and to bring the right thumb of each as payment for teaching him. Of course the youngster would not even think of such a thing, so he was banished from the teacher's house and returned to his parents.

When his father learned why Ahimsaka had been expelled, he became furious with his son, and would hear no reason. On that very day, with the rain pouring down, he ordered Ahimsaka to leave the house. Ahimsaka went to his mother and asked her advice, but she could not go against the will of her husband. Next Ahimsaka went to the house of his betrothed (in accord with the ancient custom in India calling for betrothal of children long before their actual marriage), but when the family learned why Ahimsaka had been turned out of school, they drove him off. The shame, anger, fear, and despair of Ahimsaka drove him out of his mind. His suffering mind could only recollect the teacher's order: to collect 1,000 human thumbs. And so he started killing, and as he killed, the thumbs he collected were hung on a tree, but as they were destroyed by crows and vultures, he later wore a garland of the fingers to keep track of the number.

Because of this he came to be known as Angulimala (finger garland) and became the terror of the countryside. The king himself heard about the exploits of Angulimala, and he decided to capture him. When Mantani, Ahimsaka's mother, heard about the king's intention, she went to the forest in a desperate bid to save her son. By this time, the chain around the neck of Angulimala had 999 fingers in it, just one finger short of 1,000.

The Buddha learned of the mother's attempt to dissuade her son from, and reflected that if he did not intervene, Angulimala, who was on the lookout for the last person to make up the 1,000, would see his mother and might kill her. In that case, he would have to suffer an even longer period for his evil kamma. Out of compassion, the Buddha left for the forest.

Angulimala, after many sleepless days and nights, was very tired and near exhaustion. At the same time, he was very anxious to kill the last person to make up his full quota of 1,000 and so complete his task. He made up his mind to kill the first person he met. As he looked down from his mountain

perch, he saw a woman on the road below. He wanted to fulfil his vow to complete the 1,000 thumbs, but as he approached, he saw it was his mother. At the same time, the Buddha was approaching, and Angulimala had just enough presence of mind to decide to kill the wandering monk instead of his mother. He set out after the Blessed One with his knife raised. But the Buddha kept moving ahead of him. Angulimala just could not catch up with him. Finally, he cried out, "O Bhikkhu, stop, stop!" And the Enlightened One replied, "I have stopped. It is you who have not stopped." Angulimala did not catch the significance of these words, so he asked, "O bhikkhu! Why do you say that you have stopped while I have not?"

The Buddha replied, "I say that I have stopped because I have given up killing all beings. I have given up ill-treating all beings, and have established myself in universal love, patience, and knowledge through reflection. But you have not given up killing or ill treating others and you are not yet established in universal love and patience. Hence, you are the one who has not stopped." On hearing these words Angulimala was recalled to reality, and thought, these are the words of a wise man. This monk is so very wise and so very brave that he must be the leader of the monks. Indeed, he must be the Enlightened One himself! He must have come here specially to make me see the light. So thinking, he threw away his weapons and asked the Blessed One to admit to the Order of the bhikkhus, which the Buddha did.

When the king and his men came to capture Angulimala, they found him at the monastery of the Buddha. Finding that Angulimala had given up his evil ways and become a bhikkhu, the king and his men agreed to leave him alone. During his stay at the monastery, Angulimala ardently practiced meditation.

Angulimala had no peace of mind because even in his solitary meditation he used to recall memories of his past and the pathetic cries of his unfortunate victims. As a result of his evil kamma, while seeking alms in the streets he would become a target of stray stones and sticks and he would return to the Jetavana monastery with broken head and blood flowing, cut and bruised, to be reminded by the Buddha: "My son Angulimala. You have done away with evil. Have patience. This is the effect of the evil deeds you have committed in the existence. Your evil kamma would have made you suffer through innumerable existences had I not met you."

One morning while going on an almsround in Savatthi, Angulimala heard someone crying out in pain. When he came to know that a pregnant lady was having labor pains and facing difficulty to deliver the child, he reflected, all worldly beings are subject to suffering. Moved by compassion, he reported the suffering of this poor woman to the Buddha who advised him to recite the following words of truth, which later came to be known as Angulimala Paritta. Going to the presence of the suffering woman, he sat on a seat separated from her by a screen, and uttered these words:

Sister, since the day I became an arahat
I have not consciously destroyed
The life of any living beings.
By this truth, may you be well
And may your unborn child be well.

Instantly the woman delivered her child with ease. Both the mother and child were well and healthy. Even today many resort to this paritta. Angulimala liked living in solitude and in seclusion. Later he passed away peacefully. As an arahant, he attained parinibbana.

Other bhikkhus asked the Buddha where Angulimala was reborn, and when the Blessed One replied, my son Angulimala has attained parinibbana, they could hardly believe it. So they asked whether it was possible that such a man who had in fact killed so many people could have attained parinibbana. To this question, the Buddha replied, "Bhikkhus, Angulimala had done much evil because he did not have good friends. But later, he found good friends and with their help and good advice he became steadfast and mindful in practicing the dhamma and meditation. Thus, his evil deeds have been overwhelmed by good kamma and his mind has been completely rid of all defilements."

The Buddha said of Angulimala:

"Whose evil deed is obscured by good,
he illumines this world like the
moon freed from a cloud."

The power of love and compassion are stronger than any evil, and are absolute conditions for awakening.

Angulimala – “Ngón tay tròn cổ” tức Ngài Vô Nã

Tại Savatthi (Xá-Vệ) trong một hạ, Đức Phật có tế độ một tên sát nhân, cuồng tín theo tà giáo, đã gây kinh khủng cho dân xứ Kosala. Kẻ sát nhân ấy tên Angulimala (Ngón tay tròn-cổ), con của một vị Đại thần tại Savatthi. Chàng được gởi đến thọ giáo với một vị Đạo sĩ danh tiếng. Rất thông minh, văn hay võ giỏi, chàng được thầy yêu mến, trọng đãi hơn các bạn học. Bọn này sanh lòng ganh tị, bao phen lập kế, mét thót với thầy rằng Angulimala âm mưu phản thầy. Ông đạo sĩ không tin nhưng ba lượt thúc giục phải xua đuổi Angulimala ra khỏi nhà, để tránh tai hại về sau. Nghe theo lời nịnh bợ bất chính, ông thầy lập kế đưa Angulimala vào chốn lao tù, mới kêu bảo rằng: "Này con, thầy thấy con võ nghệ tinh thông, thầy muốn truyền cho con một phép màu nhiệm đề sau này con nhờ lấy đó mà lập thân; nhưng trước khi truyền phép huyền bí cho con, con phải giết cho đủ một ngàn người, cắt lấy ngón tay, xỏ làm một xâu tràng hoa đem về đây". Angulimala tuy thông minh nhưng tham vọng rất nhiều, không suy nghĩ, phân ỷ lại tài nghệ xuất chúng, liền từ giã thầy đi tìm giết cho đủ 1000 người. Ai đi vào rừng cùng, đi lẻ loi nơi vắng vẻ đều bị Angulimala giết chết và cắt ngón tay xỏ xâu đeo lên cổ.

Tiếng đồn dân chúng kinh sợ. Vua Pasenadi (Ba-Tur-Nặc) định đem binh đi bắt tên sát nhân về trị tội. Lúc ấy Angulimala đã giết được 999 người, càng giết càng hăng máu không gớm tay, mong mau có đủ số, để sớm trở về cho thầy truyền đạo. Cùng lúc ấy bà mẹ của Angulimala dò hỏi tin tức, biết tên sát nhân là con của bà. Bà liền vào rừng tìm Angulimala để khuyên giải và báo tin cho con bà hay rằng đức Vua sắp gọi binh đến bắt chàng. Thấy mẹ Angulimala bị tội ác ám ảnh, định giết mẹ cho đủ 1000 người. Bà mẹ kinh hồn chạy trở lại, liền khi ấy đức Phật hiện ra chậm rãi đi trước mặt, chặn đường Angulimala, để cho bà mẹ chàng thoát thân. Tên sát nhân liền đổi ý, định giết ông Sa-Môn, nỗ lực chạy đến gần để hạ thủ. Đức Phật mang bát từ từ bước trở ra, tên sát nhân chạy theo sau như tên bay, trên cả ba do tuần, mà không theo kịp.

Tức mình, Angulimala kêu:

"Kìa ông Sa-Môn, sao ông không dừng chân lại?" Đức Phật ngoái lại mỉm cười đáp:

"Này Angulimala, Như-Lai đã dừng bước đã từ lâu rồi, chỉ có người chưa chịu dừng bước đó thôi".

Angulimala hỏi lại: "Ông nói ông đã dừng bước, sao tôi chạy theo ông không kịp. Ông là người nói dối". Đức Phật đáp:

"Như-Lai đã dừng bước trên con đường tội lỗi. Như-Lai đã bỏ hết gươm giáo từ lâu rồi".

Nghe được có bấy nhiêu lời Angulimala chợt tỉnh cơn làm lạc, hồi ngộ ăn năn, liệng cả gươm dao, quỳ lạy đức Phật, xin ra tay tế độ.

Đức Phật liền vỗ về an ủi giải thích cho Angulimala biết rằng: "Tiền kiếp người đã dày công tu hành và có duyên lành gặp chánh pháp, nếu Như Lai không đến cứu người thì người đã phạm tội giết mẹ. Với cái ngộ nghịch đại tội ấy, người phải sa vào vô gián địa ngục, biết đời kiếp nào chuộc cho xong". Đức Phật dắt Angulimala về Tịnh xá Cấp-Cô-Độc cho xuất gia làm tỳ-kheo.

Vua Pasenadi trước khi gởi binh mã tróc tên sát nhân vào thành tôn ý của đức Phật, vì Ngài biết đủ mọi việc quá khứ vị lai. Hơn nữa, tiếng đồn Angulimala là một võ tướng vô địch, binh sĩ nghe tiếng chàng đều khiếp sợ nên đức Vua không muốn mạo hiểm, sợ phải hao binh tổn tướng nhiều. Đức Phật biết trước nên khi vua Pasenadi vào đến nơi đức Phật hỏi: "Tâu Đại Vương, tên sát nhân đã gây tội tày trời, đối với luật nước Đại Vương sẽ trừng trị để làm gương. Nhưng khi kẻ ấy biết ăn năn hối lỗi, hồi đầu hướng thiện, xin vào đây xuất gia tu hành, như các ông Tỳ-Kheo của Như-Lai đây, thì Đại Vương sẽ đối xử với kẻ ấy như thế nào?"

"Bach đức Thế-Tôn, nếu kẻ sát nhân ấy, thật tâm ăn năn vào xuất gia dưới sự hướng dẫn của đức Thế-Tôn, thì không chi quý báu bằng. Chừng ấy, Trẫm sẽ lễ bái cúng dường, như Trẫm lễ bái cúng dường chư vị Tỳ-Kheo, môn đệ của đức Thế-Tôn vậy".

Đức Phật mỉm cười, đưa tay chỉ vào nhóm Tỳ-Kheo mà nói rằng: "Tâu Đại Vương, đây là Angulimala, là người mà Đại Vương sắp đem binh mã tróc". Vua Pasenadi ngạc nhiên mọp đánh lễ ông Tỳ-Kheo Angulimala. Khi ấy binh tướng ngồi chung quanh hầu vua, giạt mình, len lét dòm người võ tướng vô địch, nổi tiếng hung ác, đương ngồi chễm chệ trong oai nghi đạo đức...

Sự kiện Angulimala cho thấy, cửa Đạo Từ Bi mở rộng cho tất cả mọi người, không phân biệt giàu sang, nghèo hèn và đẳng cấp xã hội. Một tướng cướp

như Angulimala, nếu thành tâm hối lỗi, cũng có thể xuất gia, tinh tấn tu học và chứng Thánh quả cao nhất. Một lòng tin thuần thành, và một nỗ lực lớn nhất: đó là điều kiện cơ bản để đi vào đạo Thánh và trở thành bậc Thánh trên thế giới này. Đạo Phật không đòi hỏi một điều kiện nào khác.

Anicca (Pali) – Impermanent = vô thường

Anicca is a Pali word for "impermanent." The Buddha taught that everything conditioned is impermanent. To be conditioned is to be dependent on or affected by something else, and Buddhism teaches that all phenomena, including beings, are conditioned.

The transitory nature of all conditioned things is the basis of life. Because all phenomena are in a state of flux, change is possible. New life is possible, and enlightenment is possible, because of anicca.

Vô thường (skt. anitya; pali. anicca) - nghĩa là "không chắc chắn", "thay đổi", "không trường tồn". Vô thường là một trong ba tính chất (Tam pháp ấn, skt. trilaksana) của tất cả sự vật. Vô thường là đặc tính chung của mọi sự sinh ra có điều kiện, tức là thành, trụ, hoại không (sinh, trụ, dị, diệt). Có thể nói, Vô thường là phép quán chiếu, hay nói một cách khác, vô thường là một đối tượng trong tu tập quán chiếu. Từ đó, Vô Thường là một phép thực tập Định trên Vô Thường. Rất sâu sắc và lớn rộng về nghĩa và về tính diệu dụng của định vô thường.

Animosity - sự thù oán, tình trạng thù địch

Annealing – tôi ủ thép

Annihilate – to cause to be no effect, reduce to nothing = tiêu diệt, tiêu hủy

Annihilated – no effect, nullified = bị triệt tiêu, tiêu diệt, tiêu hủy

Annihilation - sự tiêu hủy

Anomic - thiếu tiêu chuẩn đạo đức

Anonymity – tình trạng giấu tên, nặc danh

Antagonistic – Adversary, opponent = phản đối, đối lập, tương phản

Antagonized – struggled act in an opposition = gây phản tác dụng, đối kháng

Anthrology - tuyển tập

Anthropoid – a person resembling an ape = người vượn

Anthropologist – nhà nhân loại học - An anthropologist is a person with an extensive knowledge of anthropology who uses this knowledge in their work, typically to solve problems specific to humanity.

Anthropomorphic – thuộc thuyết hình người

Anthropomorphize – nhân hình hóa, nhân tính hóa

Antidote – a remedy for counteract the effect of poison = thuốc giải độc

Antipode - đối lập hoàn toàn, tương phản tuyệt đối

Anuruddha – Anuruddha was one of the ten principal disciples and a cousin of Gautama Buddha.

Anuruddha was the son of Amitodana and brother to Mahanama. Since Amitodana was the brother of Suddhodana, king of the Sakyas in Kapilavastu, Anuruddha was cousin to Siddhartha, (Gautama Buddha). He was a kshatriya by birth, enabling him to be raised in wealth. Anuruddha returned to his home town two years after the enlightenment of Gautama Buddha, preaching his ideas to the Sakyan kingdom. Together with his 3 cousins Bhaddiya, Ananda, and Devadatta and their barber Upali, became ordained by the Buddha at the Anupiya Mango Grove.

Anuruddha acquired "divine vision" (dibba-cakkhu) and was ranked foremost among those who had the ability. Sariputta assigned the eight thoughts of a great man for Anuruddha to use as a meditation topic. Journeying into the Pacinavamsadaya in the Ceti country to practice, he was able to master seven, but could not learn the eighth, which Buddha taught him. Anuruddha developed insight and then realized arahantship.

Anuruddha is depicted in the Pali Canon as an affectionate and loyal bhikkhu, and stood near the Buddha in assembly. At one point, when the Buddha was disappointed with the arguments of the monks at Kosambi, he

retreated to Pacinavamsadaya to stay with Anuruddha. In many texts, even when a large number of distinguished monks were present, Anuruddha is often the recipient of the Buddha's questions, and answers on behalf of the sangha.

Anuruddha was present when the Buddha died at Kusinara. He was foremost in consoling the monks and admonishing their future course of action, reminding them of the Buddha's decree to follow the dharma. As the Buddha was reclining and going through the jhanas, Ananda said to Anuruddha: "The Exalted One has attained final Nibbana, Venerable Sir." Anuruddha, having divine vision, stated that the Buddha was absorbed in the state of "cessation," but had not yet died. Anuruddha was consulted by the Mallas of Kusinara regarding the Buddha's last obsequies.

Later, at the First Buddhist Council, he played a notable role and was entrusted with the custody of the Anguttara Nikaya. Anuruddha died at Veluvagama in the Vajji country, in the shade of a bamboo thicket. He was one hundred and fifteen years old at the time of his death.

Anuruddha - Tôn Giả A Na Luật hay A Nậu Lô Đà

Đức Phật có năm thượng thủ đại Tôn đồ, sắp theo thứ tự là:

1. Đại Ca Diếp (Maha Kassapa).
2. Xá Lợi Phất (Sariputta).
3. Đại Mục Kiền Liên (Maha Moggallana).
4. A Na Luật (Anuruddha), và
5. A Nan Đà (Ananda).

Tôn Giả A Na Luật: Một cái "Tên" tuy ít được "giới thiệu" trong các kinh sách Phật giáo, nhưng là một cái "Tên" rất đáng cho các hàng Phật tử, ở thời đại Khoa học không gian "tìm hiểu"! Lý do chỉ vì cái "Tên" ấy ám chỉ một nhà "Thiên văn huyền bí", một Thiền giả chuyên phát triển "Thần lực", để có thể nghe, thấy và biết được nhiều thế giới vô hình lẫn hữu hình khác nhau, trong cái vũ trụ vô biên, cực kỳ phức tạp này.

Hai danh từ "Thiên Nhãn Thông" (thấy xa vạn dặm) và "Thiên Nhĩ Thông" (nghe xa vạn dặm) trong ngôn ngữ "siêu hình", cho đến nay vẫn còn là một vấn đề "huyền bí"! Nhưng Thánh nhân A Na Luật đã "rõ" được sự huyền bí

đó, cách nay hơn hai mươi lăm thế kỷ, nhờ thuần thực Cực Định trong Thiền pháp Phật giáo!

Ngoài ra, điều cần lưu ý thêm là "Thiên Nhân" này là một thần thông nằm trong Tam Thế Pháp (Tilokiyadhamma). Do đó có thể có một số rất ít phàm nhân (Puthujjana) đạt được (tuy rất hiếm) chỉ cần họ đắc định từ đệ Tứ thiền trở lên, hay các Thánh Tăng có Tĩnh lực lưu lại từ tiền kiếp. Và Thiền sư A Na Luật (Anuruddha) đã đắc thần thông này trước khi chứng quả A-la-hán (Arahatta). Nói chung, đặc điểm của Thiên Nhân Thông là "thấy" được một chúng sanh hết tuổi thọ (chết) ở một cảnh giới này, rồi luân hồi (tái sinh) vào một cảnh giới khác, có thể là cõi cao hơn, hay cũng có thể là cảnh thấp kém, đày đọa hơn. Đặc điểm ấy chữ Pali trong kinh gọi là Cutupapata Nana (Tạm dịch là Nhân Thông Sinh Tử Đồ).

Lúc còn sinh tiền, Thiên Tăng A Na Luật tuy là người ít nói, ít tiếp xúc với các hàng tứ chúng, nhưng ông lại là một Sa-môn dễ hòa hợp với chư huynh đệ nhất, ngay cả trong các trường hợp đang bế môn tu luyện ở những nơi thanh vắng.

Do đó, cuộc đời của Thiên Tăng A Na Luật đáng coi là một tấm gương sáng cho hậu thế noi theo. Vì quả lành noi gương ấy cũng chẳng kém gì hạnh phúc của sự thực hành đúng lời Phật dạy.

Sau lần kết tập kinh điển Phật giáo lần thứ nhất, năm trăm vị A-la-hán chỉ thuật lại nguyên văn lời Phật nói, rồi lập thành hai Tạng là Tạng Kinh và Tạng Luật mà thôi! Riêng "Tạng Luận" (Abhidhamma Pitaka) về sau xuất hiện, là nhờ các cuộc kết tập Kinh Điển Phật Giáo nối tiếp, đã phân tích và xếp loại những Phật ngôn trong Tạng Kinh ra thành hai phần: Phần thứ nhất nặng vào khuyến thiện, được tiếp tục gọi là Tạng Kinh (Sutta Pitaka). Còn phần thứ hai dành phân tích tâm thức, được gọi là Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma Pitaka), hay còn gọi là Tạng Luận. Ngài viên tịch tại Trúc Lâm, xứ Vajji thọ 115 tuổi...(Nguyễn Điều)

---oOo---

Anuttara Samyak Sambodhi (SKT) – Vô thượng chánh đẳng chánh giác

Supreme perfect enlightenment, the unsurpassed enlightenment of a Buddha. *Anuttara* means supreme, highest, incomparable, unsurpassed, or peerless. *Samyak* means right, correct, true, accurate, complete, or perfect, and *sambodhi* means enlightenment. The expression samyak-sam-bodhi by itself

is also used to mean perfect enlightenment. Bodhi and sambodhi also mean wisdom or perfect wisdom. In this sense, anuttara-samyak-sambodhi means supreme perfect wisdom.

Vô Thượng Chánh đẳng Chánh giác

Nước trong bốn biển chỉ có một vị đó là vị mặn. Đạo của Như Lai cũng chỉ có một vị đó là vị giải thoát. Mê thì mọi gút thắt trói buộc ngày càng chắc. Giác thì mọi gút thắt được giải khai. Đã gọi là Giác tức không còn mê, nên khó có cái giác nào hơn hay kém cái giác khác, nên gọi là Đẳng giác là Vô Thượng.

Chư Bồ Tát thánh chúng trợ giáo cho đức Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, mỗi vị đóng một vai trò khác nhau tạo điều kiện cho Như Lai thể tôn thuyết Vi Diệu Pháp đưa chúng sanh lìa bờ mê đến bến giác một cách thiết thực và nhiệm màu. Mười đại đệ tử tiêu biểu trong hàng Bồ Tát, hàng Thanh Văn, hàng Duyên Giác, hàng ưu Bà Tắc, hàng Ưu Bà Di, hàng Tỷ Kheo, Tỷ Kheo Ni thể hiện tính ứng dụng linh hoạt giáo lý giải thoát khế cơ khế lý và khế thời nêu cao tinh thần phá chấp, tinh thần vô sở trụ trong bất cứ hoàn cảnh và trường hợp nào.

Là Phật Tử không ai là không biết hai bậc Long Tượng trong giáo đoàn ngày Phật còn tại tiền là ngài Mục Kiền Liên và Xá Lợi Phất, hai ngài là bạn thân giao với nhau, thuở chưa xuất gia quý ngài đều là bậc Trí Thức Uyên Bác, cả hai đều có những cái giống nhau một cách kỳ đặc mà nghiền ngẫm sâu sắc chúng ta có thể rút ra những bài học đặc sắc như là:

- Hai ngài cùng sinh đồng giờ, đồng ngày, đồng tháng, đồng năm.
- Gia cảnh giàu có. Đồng mồ côi cha, là con độc nhất.
- Mẹ của quý ngài đều là người tà kiến, theo ngoại đạo.
- Trong hoàn cảnh khác nhau, nhưng cả hai đều tạo điều kiện độ cho mẫu thân trước khi vào niết bàn.
- Cả hai đều thị tịch trước Như Lai.

Trong kinh TỨ BIỆN TÀI có ghi lại rằng trong khi cầm lấy xá lợi của ngài Xá Lợi Phất đựng trong bình do Sa Di quân đầu dâng lên. Thế tôn đưa bình Xá Lợi lên cao và bảo đại chúng: Học hạnh TÀI THÍ và Hiền Giáo Bồ Ma hàng phục ngoại đạo của hai đệ tử tả hữu của ta là Mục Kiền Liên và Xá Lợi Phất và thành tâm cúng dường quý ngài. A Nan là thị giả nhiều ân tình sa lệ quỳ bạch:

- Bạch Thế Tôn! Nay hai bậc thầy chí kính của chúng con đều đã diệt độ, làm sao chúng con có dịp cúng dường.

Như Lai bảo A Nan đứng dậy, chớ bi lụy có bốn hạng người trong nhân gian nên dựng tháp thờ và cúng dường, không khác cúng dường hai đại đệ tử của ta khi còn tại tiền đó là: - Chuyển Luân Thánh Vương - A La Hán Lưu Tận. - Bích Chi Phật và Như Lai. A Nan cung kính bạch Thế Tôn nghĩa ấy thế nào? Phật dạy:

- Bởi Chuyển Luân Thánh Vương trọn đời nêu gương tốt khuyên bảo chúng sanh xa lìa mười ác hạnh, siêng chăm thực hiện thập thiện đạo nghiệp.

- A La Hán thanh tịnh tam nghiệp, dứt trừ kiết sử, xuất ly sanh tử.
- Bích Chi Phật, không thầy mà tự ngộ, trừ kiết sử, ra khỏi luân hồi tử sanh.
- Còn Như Lai công đức vô lượng, luôn làm nhiều ích hữu tình và lợi lạc quần sanh.

Nói tóm lại: Phục vụ chúng sanh là cúng dường chư Phật chư Bồ Tát, Thánh chúng, bởi quý ngài đều là bậc vô lậu và từ đây chúng ta sẽ hiểu rõ quả vị *VÔ THƯỢNG CHÁNH ĐẲNG GIÁC* là thế nào để y giáo phụng hành. (THỊ NGUYỄN)

Apathetic – no feeling of emotion = lãnh đạm, thờ ơ

Apex – uppermost point = đỉnh, ngọn

Apocalyptic – theo kinh sách Khải Huyền

Apocryphal – làm giả mạo, ngụy tác

Apogee – the farthest or highest point = cực điểm

Apologue - chuyện ngụ ngôn

Apostasy - sự bỏ đạo, sự bội giáo

Apostolate - chức tông đồ, sự lãnh đạo trong cuộc tuyên truyền vận động

Apothecary - người bào chế thuốc, người bán thuốc

Appamana – Immeasurables (Vô lượng) – Gotama transformed these four

(Sanskrit) Jhanas by fusing them with what he called the Immeasurables:
1st Immeasurable corresponded to the first Jhana, he cultivated a feeling of friendship for everybody and everything.
2nd Immeasurable corresponded to the second Jhana, he learned to suffer with other people and things and to empathize with their pain, as he had felt the suffering of the grass and insects under the rose-apple tree when he was a child...
3rd Immeasurable corresponded to third Jhana, he fostered a sympathetic joy which rejoices at the happiness of others, without reflecting upon how this might redound upon himself
4th Immeasurable corresponded to fourth Jhana, he immersed in the object of his contemplation that he was beyond pain and pleasure, feeling neither attraction nor antipathy...
(Jhana – state of serene contemplation attained by meditation.)

Apparatus – equipment, material = dụng cụ, vật liệu

Apparition - sự xuất hiện, ma quỷ hiện hình

Appease – khuyên giải, an ủi

Appellation – identifying name or title = danh xưng, tên gọi, chức vụ

Appendage – phần phụ thuộc

Appendicitis - bệnh viêm ruột

Apprehend - bắt, tóm; hiểu rõ, thấy rõ

Apprehension – hiểu, lĩnh hội

Aptitude – năng khiếu, năng lực

Aquamarine – biển màu ngọc xanh

Aquiline – chim ưng

Arama – Pleasure Park, Bamboo Grove of Veluvana - Trúc Lâm Tịnh Xá
Bimbisara welcomed the whole sangha with generous donations of alms and asked the Buddha to accept for the Sangha his favorite pleasure

garden the Kalandakanivapa bamboo grove. This was the very first piece of land accepted by the Buddha for refuge and were later termed arama. It is mentioned in Pali commentaries after this incidence it was widely accepted to devote lands for monks for such arama.

Trúc-lâm, một khu tịnh xá rộng lớn gần thành Vương-Xá, do Vua Tần-bà-sa-la cúng hiến cho Phật và chúng Tăng. Trong khu vườn này cây cối được sửa sang ngay thẳng, hoa lá tươi xanh, có nhiều bụi tre già lớn ở phía trong. Có lẽ vì thế mà được gọi là Trúc Lâm tịnh xá. Một hồ nhỏ, nước trong xanh, nghiêng mình soi bóng những hàng cây, được xem là hồ Kalandaka, nơi Đức Phật thường tắm. Ngài Huyền Trang có nói đến hồ này trong ký sự. Bên hồ có một tượng Phật đứng trong một ngôi tháp trống vuông do Chính phủ Ấn dựng lên để kỷ niệm. Ngài Huyền Trang còn cho biết thêm rằng Trúc Lâm tịnh xá cách cửa thành phía Bắc độ một dặm. Rất nhiều khóm tre mọc khắp vùng, Đức Phật ở nhiều tháng tại tịnh xá này. Sau đây là một vài bộ kinh được Phật thuyết tại đây: Mahakassapa, Mahamoggallana và Mahacundabhojihanagasutta. Trúc lâm Tịnh Xá cũng chính là nơi ngài Mục-kiền-liên bị ngoại đạo ám sát và Đức Phật đã chỉ cho một chỗ để xây dựng một ngôi tháp thờ Ngài.

Archaeology – khoa khảo cổ học

Archaic - cổ xưa

Archetypal – nguyên mẫu, nguyên hình

Archivist – chuyên viên lưu trữ văn thư

Ardent – cháy, nóng rực, nồng nhiệt

Ardor – nóng rực

Arhat –“foe destroyer”, Arhat refers to a person who has destroyed (SKT) her/his delusions and is freed from cyclic existence.

Arhat – the individual who achieves enlightenment for him or herself and enters nirvana alone.

Arhat (Sanskrit: “one who is worthy”) , Pali arahant, in Buddhism, a perfected person, one who has gained insight into the true nature of

existence and has achieved nirvana (spiritual enlightenment). The arhat, having freed himself from the bonds of desire, will not be reborn.

In China, as well as in Korea, Japan, and Tibet, arhats (Chinese lohan, Japanese rakan) were often depicted on the walls of temples in groups of 16 (later enlarged to 18, or even 500). They represent 16 close disciples of the Buddha who were entrusted by him to remain in the world and not to enter nirvana until the coming of the next buddha, in order to provide people with objects of worship

Arhat - A-la-hán

Theo thứ tự từ thấp lên cao, tứ quả là: tu đà hoàn, tứ đà hàm, a-na hàm, a-la-hán. Căn cứ 3 nghĩa sau đây để giải nghĩa a-la-hán:

- Sát tặc, đã giết hết giặc phiền não.
- Ứng cúng, xứng đáng được thiên và nhân cúng dường và đã dứt hết các lỗi lầm.
- Bất sinh, chẳng còn sinh ra ở thế gian nữa. 500 vị La hán ở kỳ I, 700 vị ở kỳ II, 1000 vị ở kỳ III.

Ngoài ra 16 vị La hán đi ra nước ngoài để quảng bá đạo Phật, thập lục La hán, có nơi tới 18 vị La hán.

10 đệ tử của Phật - Thập đại đệ tử:

1. Ngài Xá Ly Phát, trí huệ đệ nhất
2. Ngài Mục Kiền Liên, thần thông đệ nhất
3. Ngài Ma La Ca Diếp, đầu đà đệ nhất
4. Ngài A Na Luật, thiên nhãn đệ nhất
5. Ngài Tu Bồ Đề, giải không đệ nhất
6. Ngài Phú Lâu Na, thuyết pháp đệ nhất
7. Ngài Ca Chiên Diên, luận nghĩa đệ nhất
8. Ngài Ưu Bà Ly, trì luật đệ nhất
9. Ngài A-La-Hầu, mật hạnh đệ nhất
10. Ngài A-Nan-Đà, đa văn đệ nhất

Aristocracy – nhóm quý tộc thành viên trong nhóm cai trị

Arousal - suốt ngày đêm

Arrogance – attitude of superiority = kiêu ngạo, kiêu căng

Articulate - nối khớp

Arya – a noble one who has attained high levels of spiritual realization, (SKT) especially direct insight into the ultimate nature of reality.

- Superior being = siêu nhân

Aryan – the tribesmen came out of central Asia and reached the Mediterranean by the end of the third millennium, were established in India and Iran by about 1200 BC and were in China by the end of second millennium.

Chủng tộc Aryan - Khoảng 2000 năm TCN, người Aryan thuộc chủng Á – Âu (Eurasian), là những bộ lạc du mục rất thiện chiến từ Iran kéo vào xâm lăng Ấn Độ. Đây là cuộc chiến khốc liệt. Người Aryan tiêu diệt và bắt người Dravidian làm nô lệ. Không chỉ cướp đoạt tài sản, người Aryan còn chiếm khối lượng lớn đất canh tác của dân bản địa và dồn họ xuống phía nam. Là dân du mục có nền văn minh khá cao, người Aryan mang tới Ấn Độ chữ Phạn, xã hội chia đẳng cấp và đạo Balamôn, một đa thần giáo với những kinh sách khẳng định việc phân chia giai cấp.

Asana – sitting straight back and crossed legs = Posture of meditation.

- is a body position, typically associated with the practice of Yoga, originally identified as a mastery of sitting still. In the context of Yoga practice, asana refers to two things: the place where a practitioner (or yogin, in general usage), yogi (male), or yogini (female) sits and the manner (posture) in which he/she sits.

Asana - Cách Ngồi - Nếu không ngồi xuống sàn nhà được thì có thể ngồi trên ghế. Điều quan trọng là ngồi ngay thẳng, không cúi ra trước, hay ngả ra sau, không nghiêng sang phải, sang trái, đầu cổ và sống lưng làm thành một đường thẳng.

Khi ngồi thiền, hai bàn tay để mở đặt lên hai gót chân, tay phải hoặc trái ở trên, hai ngón cái chạm vào nhau. Nếu hai gót chân không cao bằng nhau có thể để một cái khăn mỏng ở bên thấp.

Asatic – ascetic = khổ hạnh = relating to or having a strict and simple way of living that avoids physical pleasure...

Asavukkhaya Nana – **Lậu tận thông**: Chúng ta vì sao chưa thành Phật? Bởi vì chúng ta vẫn còn "lậu hoặc"! Chúng ta vì sao chưa thể làm Bồ Tát? Bởi vì "lậu hoặc" vẫn tồn tại trong chúng ta! Chính vì lậu hoặc mà chúng ta phải trầm luân trong Tam Giới - Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Chẳng những thế, các lậu hoặc này còn khiến cho chúng ta bị lưu lạc, nổi trôi trong chín Pháp Giới. Chín Pháp Giới là gì? Đó là chín cõi giới của Bồ Tát, Thanh Văn, Duyên Giác, Thiên (Trời), Nhân (Người), A Tu La, Địa Ngục, Ngạ Quỷ và Súc Sanh. Chúng sanh trong chín Pháp Giới này chưa thể thành Phật được là vì họ còn có lậu hoặc; nếu không còn lậu hoặc nữa thì nhất định sẽ thành Phật.

Asceticism – pháp tu khổ hạnh (Ascetic - người tu khổ hạnh)

Ascribe – gán cho

Ashoka – (300-232 BC) Ashoka was born to the Mauryan Emperor Bindusara and his Queen Dharma. He was grandson of Chandra-Gupta Maurya founder of Mauryan Dynasty. Ashoka known as Ashoka the Great who ruled almost all of the Indian subcontinent from 269 BC to 232 BC. (A-Dục Vương)
After the brutality of the conquest led him to adopt Buddhism and made Buddhism his state religion around 260 BC...

Ashoka - Ashoka was born to the Mauryan emperor Bindusara and a relatively lower ranked wife of his, Dharma (or Dhamma). He was the grandson of Chandragupta Maurya, founder of Mauryan dynasty. The Avadana texts mention that his mother was queen Subhadrangi. According to Ashokavadana, she was the daughter of a Brahmin from the city of Champa. Empress Subhadrangi was a Brahmin of the Ajivika sect, and was found to be a suitable match for Emperor Bindusara. Though a palace intrigue kept her away from the emperor, this eventually ended, and she bore a son. It is from her exclamation "I am now without sorrow," that Ashoka got his name. The Divyavadana tells a similar story, but gives the name of the queen as Janapadakalyani.

Ashoka had several elder siblings, all of whom were his half-brothers from other wives of Bindusara. His fighting qualities were apparent from an early age and he was given royal military training. He was known as a fearsome hunter, and according to a legend, killed a lion with just a wooden rod.

Because of his reputation as a frightening warrior and a heartless general, he was sent to curb the riots in the Avanti province of the Mauryan empire.

The Buddhist text "Divyavadana" describes Ashoka putting down a revolt due to activities of wicked ministers. This may have been an incident in Bindusara's times. Taranatha's account states that Chanakya, one of Bindusara's great lords, destroyed the nobles and kings of 16 towns and made himself the master of all territory between the eastern and the western seas. Some historians consider this as an indication of Bindusara's conquest of the Deccan while others consider it as suppression of a revolt. Following this, Ashoka was stationed at Ujjayini as governor.

Bindusara's death in 273 BCE led to a war over succession. According to Divyavandana, Bindusara wanted his son Sushim to succeed him but Ashoka was supported by his father's ministers, who found Sushim to be arrogant and disrespectful towards them. A minister named Radhagupta seems to have played an important role in Ashoka's rise to the throne. Ashoka later got rid of the legitimate heir to the throne by tricking him into entering a pit filled with live coals. Radhagupta, according to the Ashokavadana, would later be appointed prime minister by Ashoka once he had gained the throne. The Dipavansa and Mahavansa refer to Ashoka's killing 99 of his brothers, sparing only one, named Vitashoka or Tissa, although there is no clear proof about this incident (many such accounts are saturated with mythological elements). The coronation happened in 269 BCE, four years after his succession to the throne.

Ascending the throne, Ashoka expanded his empire over the next eight years, from the present-day boundaries and regions of Burma–Bangladesh and the state of Assam in India in the east to the territory of present-day Iran / Persia and Afghanistan in the west; from the Pamir Knots in the north almost to the peninsula of southern India.

His Majesty feels remorse on account of the conquest of Kalinga because, during the subjugation of a previously unconquered country, slaughter, death, and taking away captive of the people necessarily occur, whereat His Majesty feels profound sorrow and regret. Did I do it to widen the empire and for prosperity or to destroy the other's kingdom and splendor? One has lost her husband, someone else a father, someone a child, someone an unborn infant.... What's this debris of the corpses? Are these marks of

victory or defeat? Are these vultures, crows, eagles the messengers of death or evil?

The lethal war with Kalinga transformed the vengeful Emperor Ashoka to a stable and peaceful emperor and he embraced Buddhism. This led to the expansion of Buddhism in the Mauryan empire and other kingdoms during his rule, and worldwide from about 250 BCE.

Ashoka ruled for an estimated forty years. Legend states that during his cremation, his body burned for seven days and nights. After his death, the Mauryan dynasty lasted just fifty more years until his empire stretched over almost all of the Indian subcontinent. Ashoka had many wives and children, but many of their names are lost to time. His supreme consort and first wife was Vidisha Mahadevi Shakyakumari Asandhimitra. Mahindra and Sanghamitra were twins born by her, in the city of Ujjain. He had entrusted to them the job of making Buddhism more popular across the known and the unknown world. Mahindra and Sanghamitra went into Sri Lanka and converted the King, the Queen and their people to Buddhism.

A-Dục-Vương hay Đại Đế Asoka

Cuối thế kỷ thứ tư trước TL, Vua Chandragupta vương triều Maurya đã thành lập được một đế quốc vĩ đại và hùng mạnh gồm cả Afghanistan và Mysore. Những vùng lãnh thổ bên ngoài biên giới Ấn Độ và tây pakistan ngày nay đã từng thuộc về Vương quốc Ấn Độ của vua Chandragupta ngày xưa. Thái tử Bindusara, con trai Chandragupta mở mang bờ cõi về phương Nam. Vào năm 274 tr.TL, A-dục nối ngôi cha, thừa kế vương quốc rộng lớn này từ hai vị vua tiền nhiệm vĩ đại và những khai quốc công thần đặc lực, nổi bật là Kautilya và Chanakya. Người ta có thể tính ra được phạm vi bành trướng của A-dục như sau: Về phía Nam là Cholas, Pandiyas, Satiyaputras và keralaputras; Về phía Bắc vương quốc A-dục đã vươn đến tận chân núi Hy-mã-lạp-son gồm Kashmir và Nepal; Về phía Tây Bắc vương quốc A-dục đã vươn tới chạm đến lãnh thổ Persia và Syria của vua Antiochus; Và phía Đông A-dục đã thôn tính được Kalinga năm 262 tr.TL. Như vậy triều đại cả ba vị vua này đã tạo nên bạo lực và bành trướng cho đế quốc Ấn Độ triều đại Maurya.

Vào thời đó những hoạt động trí thức tập trung vào các tu viện là chính. Nhưng việc học tập và văn hóa dường như cũng phổ biến đến quần chúng bình dân. Về tôn giáo của hoàng tộc thì có một truyền thuyết cho rằng

Chandragupta theo đạo Kỳ-na. Mahayama - Tika kể lại rằng Janasana, ngoại đạo lửa thể phái Ajivika, làm tư tế riêng cho hoàng tộc Bindusara. Cả hai tác phẩm Samantapasadika và Mahavamsa đều nói rằng Bindusara đón tiếp những cư sĩ và những nhà khổ hạnh bà-la-môn thuộc những phái khác nhau.

Trong 3 năm đầu sau khi lên ngôi A-dục cũng theo nếp cũ của cha nhưng vào năm thứ 4 A-dục cải giáo trở thành một Phật tử. Tác phẩm Mahavamsa kể rằng trước đó A-dục được người ta gọi lén bằng hỗn danh Hung-thần A-dục (Cadasoka) vì sự tàn bạo của ông ta nhưng sau đó vì lòng mộ đạo mà ông ta có thanh danh là Hộ-pháp A-dục vương (Dhammasoka).

Sau chiến dịch Kalinga, A-dục gần như biến thành một con người khác hẳn. Qua duyên may gặp gỡ các vị cao tăng ông đã tra thanh gươm vào vỏ và thề sẽ không bao giờ dùng bạo lực để chinh phục nhân gian nữa. Từ nay trở đi ông sẽ tập trung sức mạnh vào cuộc chinh phục của đạo đức và tâm linh.

Những sắc lệnh Bhabru và sắc lệnh trên trụ đá ở Sarnath, Kausambi và Sanchi cho thấy rằng Phật giáo đã được vua A-dục hết lòng hộ trì. A-dục là vị vua đầu tiên thiết lập Phật Giáo thành quốc giáo của Ấn Độ. Tất cả những tập tục và những thiết định xã hội đang được tuân hành thời đó đều bị hủy bỏ nếu như trái nghịch lại tinh thần của Phật Giáo, những tập tục và những thiết định mới được thay vào.

Đối với những sắc dân có đất đai nằm sát biên giới thì A-dục tuyên bố rằng: “Những người đó không cần phải lo sợ, hãy đặt niềm tin vào nhà vua, hãy sống với hạnh phúc, chớ không phải với buồn rầu. . . tiếng trống xâm lăng trong chiến trường khi xưa đã trở thành tiếng trống pháp kêu gọi mọi người quay về nẻo thiện”.

Tâm nhiệt thành và lòng sùng mộ thâm sâu đối với Phật Giáo không làm cho nhà vua có thái độ bất nhã đối với những tôn giáo khác. Ngược lại A-dục không những tôn trọng mà còn giúp đỡ vật chất cho tất cả tôn giáo. Tinh thần khoan dung tôn giáo này đã được bản thân đức Phật truyền dạy cho các đệ tử. Kinh Upali trong Trung bộ kinh ghi lại sự kiện Upali một người cư sĩ giàu có, danh tiếng ở Nalan và cũng là đệ tử tại gia của Ni Kiền Tử. Upali bày tỏ ước muốn trở thành một thiện nam đệ tử của Phật. Phật khuyên Upali nên tiếp tục việc ủng hộ vật chất cho Ni Kiền Tử cho dù đã trở thành một Cư sĩ Phật tử. Rõ ràng là câu chuyện về thái độ khoan dung tôn giáo này đã gây ấn tượng mạnh trong tâm thức của vua A-dục.

Trong một vương quốc mênh mông với nhiều giáo phái đa dạng là người cai trị sáng suốt và rộng lượng. A-dục phải ra sức xây dựng và phát huy tác dụng một hệ thống đạo đức như thế nào để mọi người dân thuộc mọi dạng tín ngưỡng khác nhau đều có thể tiếp nhận được. Do đó A-dục chuẩn hóa danh từ “Chánh pháp” và thường xuyên sử dụng nó trong các sắc lệnh của mình để chỉ cho những việc như sau:

- (1) Nghe lời và trọng kính cha mẹ, anh chị và thầy tổ;
- (2) Đối xử tử tế và rộng rãi đối với các nhà khổ hạnh, bà-la-môn, sa-môn, quyền thuộc, bạn bè, thân hữu, đồng hành, tôi tớ, người nương tựa, người nghèo, người khốn khổ.
- (3) Tránh xa việc giết hại các loài sinh mạng.
- (4) Tốt bụng chơn thật, thân tâm thanh tịnh.
- (5) Hòa nhã, thánh thiện, tự chủ, biết ơn.
- (6) Kiên định trong niềm tin và đạo đức.
- (7) Tiết độ trong thu chi và tích lũy.

Những đạo lý trên được A-dục đề xướng dưới tên gọi chung là “Chánh pháp” đã được đông đảo mọi người chấp nhận. Như thế A-dục đã ra công thành lập một Tôn giáo đại đồng. Trong lịch sử loài người đây có lẽ là nỗ lực đầu tiên của một vị đứng đầu nhà nước hướng tới việc xây dựng một tôn giáo đại đồng phổ quát dành cho tất cả mọi người muốn có một đời sống an vui và hạnh phúc.

A-dục đã áp dụng nhiều phương pháp để thúc đẩy tinh thần đạo đức của dân chúng. Theo sắc lệnh trên trụ đá VII, A-dục đã ra lệnh truyền bá đạo lý tôn giáo và ban hành những huấn thị tôn giáo. Ông đã bổ nhiệm chức vụ Chánh pháp Đại thần (Dharma-Mahamatras) và những chức vụ khác trong Bộ Chánh pháp với nhiều hạng ngạch khác nhau để phổ biến thông điệp đạo đức của ông đến với tất cả giáo phái và sắc tộc: Phật Giáo, Kỳ na giáo, du sĩ Ajivikas và những giáo phái khác. Thay cho những chuyến đi dã ngoại truy hoan hay săn bắn theo hoàng triều thông lệ, vua A-dục lại đi hành hương để huấn thị thần dân và chiêm bái những địa điểm thiêng liêng. Để kích khởi tâm thức thiện lành của dân chúng và khuyến khích nếp sống đạo đức nên

thay vì thực hiện các cuộc duyệt binh rầm rộ như các cựu hoàng, vua A-dục lại tổ chức các buổi trình diễn và các đám rước lễ qua đó trình bày những hình tượng của chư thần đang ngự trên những chiếc thiên xa với những con voi được trang trí bằng những dây đèn rực rỡ. Những quang cảnh “thiên giới huy hoàng” đó đã thu hút và làm say sưa tâm hồn hướng thiện của đông đảo nhân dân.

“Vương Quốc Sùng Đạo” của A-dục không hạn hẹp trong phạm vi của loài người mà thôi. Sắc dụ trên bia đá II tuyên bố rằng Hoàng đế đã cho thực hiện việc chữa bệnh cho người và cho các loài thú; những loại dược thảo hữu ích cho sức khỏe của người, vật đã được nhập khẩu và gieo trồng tất cả những nơi không có thuốc men. Sắc dụ trên bia đá I ra lệnh rằng: “Không nên sát hại hay tế thần dù chỉ là một sinh mạng mà thôi”. Đối với bản thân của Hoàng đế cũng ra lệnh ngưng việc giết hại thú vật để lấy thịt phục vụ việc ăn uống của Hoàng gia. Vua ra lệnh rằng: “không được đốt ngay cả vỏ cây có côn trùng trú ẩn trong đó” Sắc dụ trên trụ đá VII ghi rằng: “Trên những con đường cái quan phải cho trồng những cây banyan để tạo bóng mát cho thú vật và người ta; cho trồng những vườn xoài; đào những giếng nước, xây dựng những trạm nghỉ chân, những trạm cấp nước để làm cho những con vật và khách lữ hành bớt nhọc nhằn và thêm thư thái”.

Vua A-dục không cảm thấy thỏa mãn với việc làm lợi ích dân sinh cho thần dân của ông ta mà thôi. Sắc dụ trên bia đá II nói như sau: “Khắp nơi trong phạm vi cương thổ của Thiên-ái-hỷ-kiến nhân-tử Hoàng đế cũng như những vùng đất lân bang như Cholas, Pandiyas, Satiyaputras, Keralaputras và Tambapamni... theo chỉ dụ của Thiên-ái-hỷ-kiến nhân-tử Hoàng đế thực hiện những việc ích quốc an sinh tương tự”. Như vậy Vua A-dục đã xây dựng nên mùa xuân của ấm no và hạnh phúc cho mọi người.

Nhưng những công trình rộng lớn về an sinh trong nước và ngoài nước như vậy cũng không làm thỏa mãn lòng khao khát làm lành và chí nguyện tâm linh của A-dục vì tất cả những việc thiện đó chưa chứa đựng một ý nghĩa sâu xa nào cả. A-dục cảm nhận mạnh mẽ rằng: “Trong tất cả hạnh bố thí thì bố thí pháp là cao thượng hơn cả.”

Sắc lệnh trên bia ký V nói rằng những vị giảng sư của tất cả những giáo phái thuộc nhiều sắc dân khác nhau như Yanas, Kambojas, Gandharas... được bổ nhiệm vào Bộ Chánh pháp để làm nhiệm vụ xây dựng và phát huy Chánh pháp, tạo hạnh phúc và an lạc cho những người có đạo đức. Bộ này còn được giao quyền giám án cho tù nhân, quyền ban ân huệ, trả tự do cho người

phải nuôi nhiều con, người có nhiều bất hạnh và người già nua tuổi tác. Trong sắc dụ trên bia đá XIII, A-dục nói về sự thành công rực rỡ của chiến dịch đạo đức có tên là Chiến-dịch-chánh-pháp trong nước và tất cả lân bang như vương quốc của vua Antiochus xứ Syria, vua Ptolemy xứ Egypt, vua Antogonus xứ Macedon, vua Magas xứ Cyrene, vua Alexander xứ Epirus và trong những vương quốc như Cholas, Pandyas, đến tận xứ Tamraparni (Tích-lan). Ngay cả những nơi mà các đoàn sứ giả của Đức Thiên-ái-hỷ-kiến Hoàng đế không đi đến, khi nghe được công hạnh, biết được những chỉ dụ và huấn thị của Ngài, người ta đều tự tuân hành theo Chánh Pháp. Chiến dịch chinh phục này đã chiến thắng khắp nơi và làm nức lòng mọi người.

Truyền thuyết bằng tiếng Pali kể rằng đã lâu nhà vua chỉ là một ngoại hộ cúng dường vật chất hay tứ sự mà thôi nên không được xem là quyền thuộc của Phật Giáo. Sau đó theo lời hướng dẫn của trưởng lão Moggaliputta Tissa, vua A-dục đã cho người con trai là Mahinda và con gái là Sanghamitta gia nhập Giáo hội Tăng già từ đó nhà vua nghiêm nhiên trở thành gia quyền của Phật Giáo. Sau Kết tập III để tụng đọc và chuẩn định thánh tạng, A-dục phái nhiều đoàn truyền giáo đi khắp nơi để truyền bá Chánh Pháp Phật-Đà. Có thuyết cho rằng một trong những đoàn truyền giáo này đã đến vùng Thất Sơn miền Nam nước Việt. Như vậy hương xuân của Phật Giáo đã từng lan nhẹ vào quê hương Việt Nam, và tuổi thơ của dân tộc Việt Nam thời ấy đã đón nhận những lời dạy của đức Tử Phụ một cách hồn nhiên như tuổi trẻ đón mùa xuân. (Thích Minh Thành)

Aspirant - người khao khát muốn nổi tiếng, hành giả (aspire = mong mỏi)

Assent - chuẩn y, phê chuẩn

Assert – đòi quyền lợi; xác định, quả quyết

Assessment - định giá để đánh thuế

Assiduous – siêng năng, chuyên cần

Assimilation - sự đồng hoá (Assimilate – make similar)

Assuaging – soothing, calming = làm dịu bớt (Assuage = làm khuây khoả)

Astern – phía sau tàu

Astounded – làm ngạc nhiên, làm sững sờ

Astral – sao; gồm những vì sao (Astral projection – out of body experience = Astral body is thought to disengage from the physical body while remaining connected to it by the so-called “silver cord”).

Astral world – or the spiritual realm. The astral world is the next plane of existence from the physical, and it is the place every soul must pass through when making the transition to the other side. There are seven realms in the astral world, and depending on the light (energy) we have earned while on Earth, we will find ourselves in one of these seven realms when we cross over...

Astray - lạc đường, lạc lối

Astrolabe - dụng cụ đo độ cao thiên thể thời cổ

Astrophysics – vật lý thiên thể

Astute – tinh khôn, láu lỉnh

Atheism - chủ nghĩa vô thần - The term atheism originated from the Greek (atheos), meaning "without god(s)", used as a pejorative term applied to those thought to reject the gods worshipped by the larger society.

Atheism is, in a broad sense, the rejection of belief in the existence of deities. In a narrower sense, atheism is specifically the position that there are no deities. Most inclusively, atheism is the absence of belief that any deities exist. Atheism is contrasted with theism, which in its most general form is the belief that at least one deity exists.

Atisha – 11th century Indian Buddhist scholar, who was invited to Tibet by the King of Ngari. He is credited with reviving the Buddhism in Tibet. A prolific writer and renowned teacher, he composed the ***Lamp for the path to enlightenment...*** prototype for the ***lam rim*** teaching.

Atisha - The great Indian Buddhist Master Atisha (982-1054 AD) was responsible for reintroducing pure Buddhism into Tibet. Although Buddhism had been introduced into Tibet some two hundred years earlier by Padmasambhava and Shantarakshita, Buddhist practice in the country had largely been destroyed during the anti-Buddhist purges of the Tibetan king, Lang Darma (circa 836 AD), a follower of Bon, the pre-Buddhist religion of Tibet.

Invited by Jangchub O, a ruler of Ngari in western Tibet, Atisha was asked to present a Dharma that everybody could follow and that would show how all the paths of Sutra and Tantra could be practiced together.

In response, Atisha wrote Lamp for the Path, the original Lamrim text that served as the basis for all subsequent Lamrim instructions. The revival of pure Buddhist practice in Tibet at this time was largely due to Atisha.

A-đề-sa (SKT. Atisha) là cách đọc theo âm Hán-Việt, dịch ý là "Người xuất chúng, xuất sắc", cũng được gọi là Nhiên Đăng Cát Tường Trí (SKT. dipankarasrijnana). Là một Đại sư người Đông Ấn (982-1054), đã đóng góp rất nhiều trong việc truyền Phật giáo sang Tây Tạng. Sư chuyên nghiên cứu các phương pháp phát triển Bồ-đề tâm (SKT. bodhicitta). Là Tổ của dòng Ma-khệt-đa (SKT. magadha) và thuyết sư tại đại học Siêu Giới (SKT. vikramasila), Sư được mời qua Tây Tạng và sống ở đó 12 năm cuối đời mình. Sư là người sáng lập trường phái Ca-đương, gây ảnh hưởng rất lớn cho nền Phật giáo Tây Tạng, nhất là dòng Cách-lỗ (Gelugpa) của Tông-Khách-Ba (Tsong-kha-pa). Đề tử quan trọng nhất của Sư là Lạc-mẫu-đông (hoặc Đông-đôn, `Brom ston, 1003-1064).

Atman (SKT) – self, ego, personality - the personal soul or self; the thinking principle as manifested in consciousness.

Brahman considered as the Universal Soul, the great Self or Person that dwells in the entire created order.

Atman (Sanskrit: Atman) is a Sanskrit word that means 'inner-self' or 'soul'. In Hindu philosophy, especially in the Vedanta school of Hinduism, Atman is the first principle, the true self of an individual beyond identification with phenomena, the essence of an individual. In order to attain liberation, a human being must acquire self-knowledge (atma jnana), which is to realize that one's true self (Atman) is identical with the transcendent self Brahman:

If atman is brahman in a pot (the body), then one need merely break the pot to fully realize the primordial unity of the individual soul with the plentitude of Being that was the Absolute.

Ngã mạn - thường song hành với các tâm lý cố chấp, bảo thủ và độc đoán. Cồng cao, ngã mạn, khinh người là con đẻ của sự chấp ngã thân này là thật ta và của ta. Nghiệp dụng của nó là luôn coi trọng mình mà hay khinh khi, miệt thị người khác.

Atrium – tâm nhĩ, khoang tai ngoài

Atrocity – wickedness, cruelty

Attain – obtain = đạt đến

Attribute - thuộc tính, vật tượng trưng

Attune – làm hòa hợp, hợp âm

Aura – the external energy system enveloping all living things = hương tỏa ra, ánh sáng thoát ra

Aura – is like the blueprint of the soul because it shows how we are using God's infinite power (God - ý nói Đấng cao cả).

In parapsychology and many forms of spiritual practice, an aura is a field of subtle, luminous radiation surrounding a person or object (like the halo or aureola in religious art).

Auspice – điều lành

Auspicious – Favorable: thích hợp (auspicious kalpa = good eon (vĩnh cửu))

"Groupings of eight auspicious symbols (Ashtamangala in Sanskrit) were originally used in India at ceremonies such as an investiture or coronation of a king. An early grouping of symbols included: throne, swastika, handprint, hooked knot, vase of jewels, water libation flask, pair of fishes, lidded bowl. In Buddhism, these eight symbols of good fortune represent the offerings made by the gods to Shakyamuni Buddha immediately after he gained enlightenment."

The Eight Auspicious Symbols in Buddhism - The Eight Auspicious Symbols of Buddhism originated in Indian iconography. In ancient times, many of these same symbols were associated with the coronations of kings. In Buddhist legend, the symbols represent offerings the gods made to the Buddha after his enlightenment.

The symbols can be found in the art of most schools of Buddhism, especially in Tibetan Buddhism. In some monasteries in China the symbols are placed on lotus pedestals in front of statues of the Buddha.

Right-coiled White Conch

The white conch which coils to the right symbolises the deep, far-reaching and melodious sound of the Dharma teachings, which being appropriate to different natures, predispositions and aspirations of disciples, awakens them from the deep slumber of ignorance and urges them to accomplish their own and others' welfare.

“Symbolizes the far-reaching melodious sound of the spiritual teachings.”

Precious Umbrella

The precious umbrella symbolises the wholesome activity of preserving beings from illness, harmful forces, obstacles and so forth in this life and all kinds of temporary and enduring sufferings of the three lower realms, and the realms of men and gods in future lives. It also represents the enjoyment of a feast of benefit under its cool shade.

“Protects from suffering, destructive emotions, illness, harm and obstacles.”

Victory Banner

The victory banner symbolises the victory of the activities of one's own and others body, speech and mind over obstacles and negativities. It also stands for the complete victory of the Buddhist Doctrine over all harmful and pernicious forces.

“Means victory over all disagreement, disharmony or obstacles, and the attainment of happiness, both temporary and ultimate.”

Golden Fish

The golden fish symbolises the auspiciousness of all living beings in a state of fearlessness, without danger of drowning in the ocean of sufferings, and migrating from place to place freely and spontaneously, just as fish swim freely without fear through water.

“They stand for fearlessness, freedom and liberation, as well as happiness, fertility and abundance.”

Dharma Wheel

The golden wheel symbolises the auspiciousness of the turning of the precious wheel of Buddha's doctrine, both in its teachings and realizations, in all realms and at all times, enabling beings to experience the joy of wholesome deeds and liberation.

“Symbolizes the teaching of Buddha, and is the source of spiritual values, wealth, love and liberation.”

Auspicious Drawing or The Glorious Endless Knot

The auspicious drawing symbolises the mutual dependence of religious doctrine and secular affairs. Similarly, it represents the union of wisdom and method, the inseparability of emptiness and dependent arising at the time of path, and finally, at the time of enlightenment, the complete union of wisdom and great compassion.

“The sign of interdependence, of how everything in the universe is interconnected.”

Lotus Flower

The lotus flower symbolises the complete purification of the defilements of the body, speech and mind, and the full blossoming of wholesome deeds in blissful liberation.

“Stands for purity of mind and heart, and transformation, as well as compassion, and all perfect qualities.”

Vase of Treasure

The treasure vase symbolises an endless rain of long life, wealth and prosperity and all the benefits of this world and liberation

“An inexhaustible source of long life, wealth, and prosperity, which fulfils all one’s spiritual and material wishes.”

Eight Auspicious Symbols in Buddhism



Conch



Umbrella



Banner



Golden Fish



Dharma wheel



Knot



Lotus



Vase

---oOo---

Austere life - cuộc sống kham khổ (austere = khổ hạnh; austerity=sự khổ hạnh)

Authenticity – Chính thống

Autonomy - tự trị, quyền tự trị, nước tự trị, tự chủ

Avalokiteshvara – Phật Quan thế Âm (Chenrezig = Quan thế Âm Tây Tạng, (Sanskrit) hiện thân Đức Đạt La Lạt Ma thứ 14)

Avalokiteshvara (Sanskrit) – Quan Thế Âm

According to Tibetan legend, the bodhisattva Avalokiteshvara was born from the ray of white light from the eye of the Buddha Amitabha after he emerged from a session of deep meditation. Avalokiteshvara was given the task of working to alleviate the suffering of all creatures. In this task, he is aided by his ability when necessary to take on any shape: a household (layperson), a monk, a nun, a young child of either sex or

even a non-human creature. One legend tells how he took the form of a *cuckoo* so that other birds could hear the sublime Dharma taught by the Buddha.

Another story describes the origin of the eleven heads form of Avalokiteshvara. It is said that the bodhisattva became so distressed at the quantity of suffering he encountered within the world that his head shattered into ten parts. However, Amitabha fashioned the parts into ten new heads, surmounting them with his own, so that he could look out for suffering in all directions and contemplate the different ways to help...

Avalokiteshvara - The Lotus Sutra (Skt. Saddharma Pundarika Sutra) is generally accepted to be the earliest literature teaching about the doctrines of Avalokiteshvara. These are found in the Lotus Sutra chapter 25, The Universal Gateway of Avalokiteshvara Bodhisattva. This chapter is devoted to Avalokiteshvara, describing him as a compassionate bodhisattva who hears the cries of sentient beings, and who works tirelessly to help those who call upon his name. A total of 33 different manifestations of Avalokiteshvara are described, including female manifestations, all to suit the minds of various beings. The chapter consists of both a prose and a verse section. This earliest source often circulates separately as its own sutra, called the Avalokiteshvara Sutra, and is commonly recited or chanted at Buddhist temples in East Asia.

When the Chinese monk Faxian traveled to Mathura in India around 400 CE, he wrote about monks presenting offerings to Avalokiteshvara. When Xuanzang traveled to India in the 7th century, he provided eyewitness accounts of Avalokiteshvara statues being venerated by devotees of all walks of life, from kings, to monks, to laypeople. Avalokiteshvara remained popular in India until the 12th century when Muslim invaders conquered the land and destroyed Buddhist monasteries.

In Chinese Buddhism and East Asia, practices for an 18-armed form of Avalokiteshvara called Cundi are very popular. These practices have their basis in early Indian Esoteric Buddhism. Cundi is also referred to as "Cundi Buddha-Mother" or "Cundi Bhagavati." The popularity of Cundi is attested by the three extant translations of the Cundi Dharani Sutra from Sanskrit to Chinese, made from the end of the seventh century to the beginning of the eighth century. In late imperial China, these early traditions of Esoteric

Buddhism are known to have been still thriving in Buddhist communities. Robert Gimello has also observed that in these communities, the esoteric practices of Cundi were extremely popular among both the populace and the elite.

In the Tiantai school, six forms of Avalokiteshvara are defined. Each of the bodhisattva's six qualities are said to break the hindrances respectively of the six realms of existence: hell-beings, pretas, animals, humans, asuras, and devas. These six qualities are listed below:

- 1.Great compassion
- 2.Great loving-kindness
- 3.Lion-courage
- 4.Universal light
- 5.Leader of devas and human beings
- 6.The great omnipresent Brahman

Bồ Tát Quán Thế Âm – Ngài không có giáng sinh tại trái đất của chúng ta, nhưng kinh sách Phật giáo có chép tiền thân của Ngài: Ngài là một thái tử đã được dịp theo vua cha đến hầu Đức Phật Bảo Tạng và được Đức Phật Bảo Tạng thọ ký sau này thành Bồ-tát Quán Âm, phụ tá Đức Phật Di-Đà và sau cùng sẽ thành Phật với danh hiệu Phổ Quang Công Đức Sơn Vương Phật.

Chúng ta vẫn nghe danh hiệu của Ngài là Bồ-tát Quán Âm, Bồ-tát Quán Thế Âm, Bồ-tát Quán Tự Tại, Phật Bà Quan Âm... Ngài quán sát tiếng kêu than ở khắp nơi để đến cứu khổ, cứu nạn. Cùng với Bồ-tát Đại-Thế-Chí, Ngài phụ tá Đức Phật Di-Đà tại cõi cực lạc phương tây, ba Ngài chính là “Tây phương Tam Thánh” vậy. Do hạnh nguyện của Ngài, Ngài tùy duyên mà ứng hiện để độ những người gặp khổ đau, tai ách. Ngài có thể hóa thân dưới 32 hình tướng khác nhau để cứu chúng sinh và ban cho chúng sinh đức tính vô úy nghiã là không sợ hãi.

Ngài Quán Thế Âm với nhiều hình tượng khác nhau: Quán Âm đồng tử (hình Phật Bà bế đứa trẻ nhỏ), Quán Âm Nam Hải (hình Phật Bà xuất hiện đứng trên hoa sen ở biển Nam Hải), Quán Âm thiên thủ thiên nhãn tức hình Bồ-tát Quán Âm với một ngàn tay, trong mỗi bàn tay có một con mắt cốt ý nói lên khả năng cứu độ vô biên của ngài.

Hình tượng phổ thông nhất của Ngài là tượng một vị nữ đứng trên bông sen, tay phải cầm nhánh dương liễu, tay trái mang bình chứa nước cam lồ. Nhánh dương liễu tượng trưng cho đức nhân nhục, bình cam lồ nói lên tâm từ bi. Nhánh dương liễu khi bị gió thổi mạnh thì uốn mà không gãy, hết gió lại

vươn lên, đó là hình ảnh người biết tùy thời, tùy cảnh mà ứng phó, xử sự nhưng vẫn có lập trường chân chánh vững chắc của mình. Nước cam lồ ngon bổ làm khỏe người ốm, đánh thức kẻ mê. Ai đau khổ, cầu đến Ngài, Ngài sẽ tùy duyên mà hóa độ, dùng nước cam lồ mà cứu khổ cứu nạn. Đặc biệt ai bị lòng tham lam và những dục vọng nổi lên mạnh mẽ như ngọn lửa thiêu đốt ruột gan, nếu biết danh hiệu Ngài Quán Thế Âm thì lòng tham xẹp xuống, dục vọng tiêu tan. Đó là ý nghĩa của câu “nếu biết niệm Bồ-tát Quán Thế Âm thì dù nhảy vào lửa, lửa cũng không đốt được”. Tuy không nói ra nhưng chắc chúng ta đồng ý với nhau rằng trong toàn thể các vị Bồ-tát, chúng ta coi Bồ-tát Quán Thế Âm là gần chúng ta hơn cả và chúng ta niệm danh hiệu Ngài rất nhiều. Về vấn đề Ngài ứng hiện ở đâu, trước mặt ai, chúng ta nghĩ rằng chỉ những ai đã cảm ứng thì người đó mới biết mà thôi...

Kinh Phổ Môn: niệm danh hiệu ngài có thể vượt qua 7 nạn (nước, lửa, gió, bão, đao kiếm, quỷ dữ, ngục tù và cướp bóc) có thể vượt qua 3 độc (tham, sân, si), xin được hai điều: sinh con trai/gái theo ý muốn... Bồ Tát Quán Thế Âm thị hiện dưới 32 hình tướng để cứu độ chúng sanh.

Tâm Kinh (Bát Nhã Ba-la-mật đa tâm kinh): Quán tự tại Bồ Tát thực hành sâu xa Pháp Bát Nhã Ba-la-mật-đa nên thấy ngũ uẩn đều là không cả, qua hết thủy khổ ách.

Ba ngày vía của Đức Quán Thế Âm: 19/2 Vía ngày đản sanh, 19/6 Vía ngày thành đạo, 19/9 Vía ngày xuất gia của ngài...

Phật tử tụng kinh Phổ Môn, niệm danh hiệu ngài Bồ Tát Quán Thế Âm:

**“NAM MÔ ĐẠI TỪ ĐẠI BI TÂM THANH CỨU KHỔ CỨU NẠN
QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT MA-HA-TÁT”**



Tượng Quan Thế Âm cao 18 mét tại Phổ Đà Sơn

Avarice – tính háms lợi, tính tham lam

Avatar – thiên thần giáng thế, hóa thân, hiện thân

Avatar – Hindu’s term which refers to those rare people who embody such spiritual power that they are expressions on earth of those qualities which we associate with God. For the Hindus, such individuals are more than saints, they are direct incarnations of God. Such this may be difficult for the west mind to accept, we can speak of them as perfect symbols of God...

Aversion – turning away, unwilling = ghét, ác cảm, không thích

Avidity – khao khát, thèm khát

Avijjasava (Pali) – vô minh lậu - không hiểu biết các chân lý cao thượng...

Avijjasava - lack of understanding on the fundamental level, (such as not understanding the nature of life, aging and death and how they should be related to), aging and death cause the unenlightened being to experience fear, melancholy, despair and superstitious grasping.

Vô-Minh-Lậu - Lộc cao, tước trọng, thanh danh, uy quyền, giàu sang, vinh hiển, ái tình, dục lạc, hạnh phúc gia đình cho đến tất cả những thú vị, những vui sướng của người được đặc biệt ưu đãi trên thế gian như Bồ-tát, đều liên tiếp biểu hiện những tranh cảnh rất cám dỗ, làm cho Bồ-tát bị cảm kích, siêu lòng, tấn thối lưỡng nan. Đây gọi là Vô-Minh-Lậu Phiền-Não (Avijjasava).

Avowal - thừa nhận

Awakening - Sanskrit and Pali: “awakening” or “enlightenment”) In Buddhism, the final enlightenment that ends the cycle of death and rebirth and leads to nirvana. This awakening transformed Siddhartha Gautama into the historical Buddha. Bodhi is achieved by ridding oneself of false beliefs and the hindrance of passions through the discipline of the Eightfold Path. Though not supported in canonical texts, commentaries give a threefold classification of bodhi: that of a perfectly enlightened one, or a Buddha; that of an independently enlightened one; and that of an arhat...

Awakening - Giác ngộ - mở mang được sự sáng suốt cùng tột để nắm được chân lý, sự vật trên thế gian này đúng như thế nào thì thấy biết được như thế, không lầm lạc.

Trong hàng đấng đạo có Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, Phật.

- Thanh Văn, Duyên Giác là bậc tự giác.
- Bồ Tát là bậc tự giác, giác tha
- Phật là bậc toàn giác, người ta tôn ngài là giáo vương, giác hoàng, giác hùng.

Tu sĩ Cô Đàm (Đức Phật) phát nguyện không rời chỗ ngồi dưới gốc cây tất-bà-la (bồ đề) khi chưa thành đạo. Vào canh 1 trong đêm ngài đạt được túc mạng minh, khả năng siêu phàm nhờ đó ngài đã nhớ lại được nhiều kiếp đã qua.

Đến canh giữa đêm, ngài đạt được thiên nhãn minh, một khả năng nhờ đó ngài thấy được sự sinh tử luân hồi của chúng sinh.

Sau cùng ngài chứng được lậu tận minh, một khả năng hiểu biết cách giải thoát mọi khổ đau, tức là ngài chứng ngộ “Tứ Diệu Đế” và trở thành vị Tam Miệu Tam Bồ Đề là bậc Toàn Giác.

Thirty-Seven Factors of Enlightenment - 37 Dharmas of the Bodhisattvas

A. Phase of Accumulation

Phase of Accumulation represents the efforts that those endowed with mahayana potential have to make in the practice of virtue. The accumulation of virtue serves to make one's mind a suitable vessel in which realisations can arise.

Four States of Mindfulness / Four Trainings in Mindfulness / Four Contemplations

From the Mahayana point of view the result of four mindfulnesses is the realisation of two fold egolessness, the selflessness of self and the selflessness of phenomena.

1. Contemplation of the body (*skandha of form*)

- Ordinarily, in worldly terms we regard the body as pure and we have fixation on the body as being true or real.

- In the sutrayana (mahayana or bodhisattvayana), the body is regarded as impure.
- Instead of struggling between the purity and impurity of the body, tantra presents the body as manifestation of emptiness.

2. Contemplation of feelings (skandha of feeling)

- Ordinarily, we regard our feelings as pleasant.
- In the sutrayana the feelings are regarded as unpleasant, as suffering.
- In the tantrayana it is not necessary to reject feelings as suffering, yet you should not cling to them by thinking they are pleasant. Instead you should make your feelings into a tool to give birth or enrich your wisdom. For example if one understands that suffering is fear of being afraid one can look at the fear instead of being paranoid about it.

3. Contemplation of the mind (skandha of consciousness)

- Ordinarily we believe our minds are permanent.
- The contemplation of the 37 dharmas of the bodhisattvas involves reflecting on the truth that mental events are impermanent.
- According to the tantrayana, the mind is the wisdom of self-realization; therefore it is unnecessary to struggle between permanence and impermanence of the mind.

4. Contemplation of phenomena / dharmas (skandhas of perception and concept)

- In our ordinary, or mundane, viewpoint, we regard all phenomena as real or solid; therefore we believe in the existence of self.
- In accordance with the 37 dharmas, phenomena have no concrete, solid identity and they are selfless.
- In the tantrayana, all phenomena are presented as being the union of skilful means and wisdom, and this understanding goes beyond the struggle between substantiality or insubstantiality, or having or lacking a self.

Through mindfulness of body we realise the truth of suffering

Through mindfulness of feeling we realise the truth of the origin of suffering.

Through mindfulness of the mind we realise the truth of cessation.

Through mindfulness of phenomena we realise the truth of the path.

Four Abandonments / Four Right Practices

5. to get rid of existing evils and non-virtues
6. never to give rise to evils and non-virtues that are presently absent
7. to give rise to virtuous remedies not yet present
8. to assure the increase of those virtues which are already developed

Four Elements of Supernatural Power / Four Roads to Power / Four Supports of Miraculous Apparition

9. profound absorption through longing
10. profound absorption through diligence
11. profound absorption through intention
12. profound absorption through analysis

B. Phase of Integration

A breakthrough in understanding which is conducive to realisation of the Four Truths. Integration refers to integration into a direct realisation of truth.

Subphases:

Warming - one first warms to the real meaning of voidness.

Summit - one sees a panoramic view. The earth (defilements) has diminished to a point, whereas space (voidness) becomes more and more present. At peak one stands between heaven and earth, phenomena and voidness.

Forbearance - as an aspiration to certainty about phenomena and the skill needed to face up voidness and its implications.

The Highest Worldly Point - This is the highest point and the end of samsara. After this subphase there will be no more samsaric rebirth. The whole quality of experience will change. The subsequent Phase of Insight has nothing to do with worldliness.

Five (Moral or Controlling) Faculties

13. trust
14. diligence
15. recollection

16. deep absorption
17. profound wisdom

The five faculties are employed during the sub phases of warming and summit. In the sub phases of forbearance and highest worldly point these become five powers.

Five (Moral) Powers

18. the power of trust
19. the power of diligence
20. the power of recollection / mindfulness
21. the power of deep absorption / concentration
22. the power of profound wisdom

C. Phase of Insight

For the first time one gains authentic insight into the Truths of the Realised. There are four aspects for each truth, 16 altogether. For example having understood the suffering of the sense dimension of existence one furthers this understanding to incorporate the sufferings of the form and formless dimensions. During that stage one is endowed with seven aspects of enlightenment.

Seven Limbs or Aspects of Enlightenment

23. right mindfulness
24. right discerning appreciation / investigation
25. right diligence / energy
26. right joy / interest
27. right proficiency / tranquillity
28. right profound absorption / concentration, one-pointedness
29. right equanimity / elimination of mind's tendency to wander

D. Phase of Cultivation

One cultivates familiarity with meditation which rests within the universal essence realised through the Phase of Insight. During this stage one is endowed with the Noble Eightfold Path which is based upon right view. This is the first of the eight and the remaining seven represent the pure way in

which something of this sublime view can be communicated to others through concepts and examples.

- 30. right view
- 31. right intention
- 32. right expression
- 33. right limits of action
- 34. right livelihood
- 35. right effort
- 36. right mindfulness
- 37. right profound absorption

E. Phase of Complete Accomplishment

When the training has been completed there are ten qualities without training. They are the eight qualities of the eightfold path plus total liberation and immaculate primordial wisdom. These ten factors form five groups of untainted aggregates:

1. right conduct

- training-free right expression,
- training-free right action
- training-free right livelihood.

2. profound absorption

- training-free right mindfulness
- training-free right profound absorption

3. highest wisdom

- training-free right view
- training-free right intention
- training-free right effort

4. perfect liberation

- training-free total liberation

5. primordial wisdom insight of total liberation

- training-free immaculate primordial wisdom

Points of difference in the basic Buddhist view (Hinayana) of mindfulness and the Mahayana view:

- In the Mahayana the antidote is to overcome the clinging to a self of a person and phenomena. In the Hinayana path the antidote overcomes only clinging to a self of a person.
- In the Hinayana path one enters alone, in the Mahayana state we do not enter alone but we enter with all sentient beings.
- Through practising the basic mindfulness practice in the Hinayana, the attainment is cessation, the nirvana which is complete state of thoughtlessness, complete state of mindfulness. In the Mahayana the result is the state of enlightenment beyond simple cessation and the notion of nirvana as being peace.
- In the Mahayana path mindfulness is practised in accordance with what is appropriate for all sentient beings and what is appropriate for the whole environment, rather than practising it for the sake of oneself alone.
- In the Mahayana the body is understood as illusory body, feelings are dream-like, mind is like space and phenomena are understood to arise suddenly like clouds.
- The Hinayana arhats leap out of samsara, leave it behind completely. In the Mahayana sense, we attain the power of transcending our emotions even though we constantly come back to the samsaric world to benefit sentient beings. We have attained the power of not being attached to samsaric world even though we live in it. We live with emotions and use them as a path without being attached to our own emotions and without being attacked by them.
- The qualities of a Mahayana practitioner outshine all achievements of any other realisation by the simple seed of bodhicitta. Even though we have done very little practice and as a result our achievement is small, because of the power of courageous heart, love and compassion and the method of being skilful, there is greatness in the achievement.
- The result of the Mahayana path is the ten bhumis or stages of a bodhisattva. We progress through the ten stages and attain Buddhahood at the end of the tenth bhumi. This takes a very long time.

Vajrayana (tantrayana or mantrayana) offers many methods to attain enlightenment more swiftly. Vajrayana practitioners become siddhas instead of arhats or bodhisattvas. The great Indian mahasiddhas are famous for their unconventional behaviour and special methods through which they have

liberated beings effectively. Tantric teachings are especially meant for the Dark Age, when other methods are ineffective. In the vajrayana one does not need to deliberately accomplish the ten good actions. The practice of good actions will occur spontaneously from the realization that comes from meditation. Similarly, the ten unvirtuous actions will be spontaneously avoided without any need to deliberately control one's actions. With the realization of the nature of mind one does not need to have contrived conduct. There will also be no need to deliberately contrive remedial actions, to engender realization through effort. If one rests relaxed in the natural state of the mind, the realization of clarity and emptiness will naturally arise. Vajrayana should be practised under a qualified guru only.

Sources: Gems of Dharma, Jewels of Freedom. The classic handbook of Buddhism by Jé Gampopa, translated by Ken and Katia Holmes.
Teachings of Dzogchen Ponlop Rinpoche , Khenchen Thrangu Rinpoche and Khenpo Karthar Rinpoche.

Đạo Phật dạy ta cách diệt khổ, gồm 37 phần trợ đạo:

1. Tứ niệm xứ (4) 2. Tứ chánh đạo (4) 3. Tứ như ý túc (4)
4. Ngũ căn (5) 5. Ngũ lực (5) 6. Thất bồ đề phần (7) 7. Bát chánh đạo (8)

Ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo - hay ba mươi bảy Bồ Đề Phần, những Yếu Tố Cần Thiết cho sự Giác Ngộ, mà những ai muốn trau giồi thiền vắng lặng và thiền minh sát phải tận lực và quyết chí thực hành, nhằm tạo cho mình cơ hội hiếm hoi được tái sinh vào cảnh người trong thời kỳ có Giáo Huấn của vị Phật hiện tại (present Buddha Sasana).

Tứ niệm xứ là 4 điều mà người tu phải luôn luôn nhớ tới, nghĩ tới 4 điều ấy là:

1.Quán thân bất tịnh (quán thân là không trong sạch) - tập trung tư tưởng để nhận xét kỹ lưỡng, tường tận về sự nhơ bẩn của thân thể chúng ta, để phá lòng dục...

2.Quán tâm vô thường (quán tâm là không thường có) - tập trung tư tưởng để xem xét kỹ lưỡng, tường tận về sự thay đổi liên tục của cái tâm. Tâm là hợp thể của mấy thứ khác, là thọ tướng hành thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức gọi là ngũ uẩn), chúng hợp duyên với nhau, đủ duyên thì có, hết duyên thì tan, không trường tồn, không vĩnh cửu. Quán tâm vô thường để phá sự chấp ngã. Hết cái ta, cái ngã, đó là điều kiện để chứng ngộ Niết Bàn.

3.Quán thọ thị khổ (quán thọ là khổ) – là tập trung tư tưởng để xem xét kỹ lưỡng, tường tận rằng có nhận lãnh là có khổ...đủ thứ khổ tinh thần, vật chất. Mục đích để diệt lòng tham, chính là ba cái độc tham sân si lôi ta vào vòng luân hồi.

4.Quán pháp là vô ngã (quán các pháp là vô ngã) - tập trung tư tưởng để xem xét kỹ lưỡng, tường tận rằng vạn pháp không có tự thể.

Chữ pháp trong đạo Phật, chỉ mọi vật trong vũ trụ, cả hữu tình lẫn vô tình. Pháp nào cũng là một hợp thể, đủ duyên thì hợp, hết duyên thì tan. Đó là pháp vô ngã, không còn bị nội tâm dẫn dắt, không bị cảnh ngoài chi phối ảnh hưởng, vì vạn pháp không có tự thể, giả cả, huyền ảo, mộng...

Tứ Chánh Cần là bốn phép siêng năng Tinh tấn hợp với chánh đạo. Bốn phép Tinh tấn ấy là:

1. *Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sinh*: Tâm mình chưa mộng tưởng điều ác thì mình phải ráng giữ gìn, đừng cho nó phát khởi lên, cũng như sợi dây buộc mũi con trâu, kìm nó, không cho ăn lúa.

2. *Tinh tấn dứt trừ những điều ác phát sinh*: Trong đời sống của chúng ta, nhất là khi chưa hiểu biết Phật pháp và không tu hành, chúng ta đã phạm rất nhiều tội ác. Những tội ác này làm cho tâm của ta càng ngày càng tối tăm, lu mờ, như một tấm gương bỏ lâu ngày, không ai chùi rửa, không thể soi được nữa. Nay chúng ta đã nhận thấy cái nguy hại của những điều ác, thì chúng ta phải quyết tâm dứt trừ. Điều ác không ở đâu xa, chúng phát sinh trong thân, khẩu, ý của mỗi chúng ta. Vậy, trừ tội ác tức là ngăn chặn không cho thân, khẩu, ý chúng ta tiếp tục tạo nghiệp dữ nữa. Nhưng cái đà tội lỗi, như cái đà một chiếc xe xuống dốc, càng xuống càng mau, càng mãnh liệt, cho nên muốn diệt trừ tội lỗi, chúng ta phải vận dụng nhiều nghị lực, nhiều cố gắng, phải luôn luôn siêng năng, tinh tấn để ngăn chặn cái đà tội lỗi, Phật tử chúng ta phải luôn luôn nhớ nghĩ như vậy:

Sát sanh là điều ác đã gây tội lỗi cho mình phải mắc nợ máu thịt và mạng sống, lại làm hại cho người lẫn vật.

Trộm cướp làm khổ cho người bị nghèo đói, rách rưới, buồn rầu, đau khổ không thể kể xiết.

Tà dâm là điều không hợp lễ tiết, thường gây sự rối ren trong gia đình và nhất là mang tiếng xấu hổ, làm mất phẩm giá con người.
Nói dối mất lòng tin cậy.

Nói thêu dệt làm chia lìa ân nghĩa.

Nói lười hai chiều làm tăng trưởng oán thù.

Nói lời hung ác, trước dơ miệng mình, sau chiêu lấy họa.

Ham muốn quá sức (tham) thấy mình thiếu mãi, càng khổ thân nhọc trí.

Giận hờn tức tối, lửa sân nổi lên, làm hư công hỏng việc và bao nhiêu rừng công đức đều tiêu tan.

Si mê không rõ chánh tà, mờ ám chân lý gây đủ các tội.

Xét như vậy rồi, nếu tội ác đã trót lỡ sanh, thì bất cứ tội nào chẳng hạn, chúng ta phải đoạn trừ tận gốc rễ, đừng cho nó đâm chồi nảy nhánh nữa. Trong lúc đó, chúng ta lại huân tập các hạt giống lành thay thế vào tạng thức, thì lần hồi, chúng ta sẽ trở thành người thuần thiện.

3. Tinh tấn phát triển những điều lành chưa phát sinh: Nhiều khi chúng ta có những ý định hay đẹp, muốn giúp ích người này, nâng đỡ người khác, nhưng vì tánh giải đãi, hay thiếu nghị lực, chúng ta không thực hiện được những ý định tốt đẹp ấy. Như thế, dù có thiện chí bao nhiêu, cũng không đem lại lợi ích gì cho ta và cho người chung quanh cả. Muốn tạo những thiện nghiệp, như nói lời hòa nhã với mọi người trong mọi trường hợp, bố thí cho người nghèo túng, giúp đỡ cho người có công ăn việc làm, thì chúng ta đừng chần chờ, mà trái lại, phải hăng hái, tinh tấn làm ngay. Ta phải luôn luôn thúc đẩy ta, biến những ý nghĩ tốt thành hành động. Người Pháp có câu tục ngữ rất có ý nghĩa, để châm biếm những người có dự định tốt mà không bao giờ thực hiện: "Địa ngục lót đầy những dự định tốt". (L'enfer est pavé de bonnes intentions). Thật đúng như vậy, ở đời có bao nhiêu người có nhiều thiện chí, có ý định làm điều hay điều phải, nhưng cho đến chết vẫn chưa thực hiện được, và mang theo xuống địa ngục.

Vậy chúng ta phải luôn luôn hăng hái làm phát triển những điều lành, mỗi khi chúng vừa móng khởi trong tâm, đừng chần chờ, giải đãi cho đến khi từ thần đến gõ cửa, mới ân hận là mình chưa gây tạo được cho mình những nhân lành gì cả, nên phải rơi vào địa ngục.

4. *Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều lành đã phát sinh*: Những điều lành khi đã phát lộ ra hành động rồi, chúng ta đừng cho thế là vừa, là đủ, không cần phải cố gắng làm thêm nữa.

Khi chúng ta làm điều tròn lành, chúng ta có lợi về hai phương diện: một mặt, ngăn chặn điều ác không cho tác hại; một mặt, làm điều thiện có lợi ích cho mình và cho người. Chẳng hạn, như khi chúng ta thọ giới bất sát sinh và thực hành theo giới ấy, là chúng ta vừa ngăn chặn sự giết hại người và vật, mà vừa chuộc người và phóng sinh nữa. Các giới khác cũng vậy, nghĩa là một mặt vừa "chỉ ác", một mặt vừa "tu thiện", rồi cứ như thế mà siêng năng tinh tấn luôn luôn mới được. Chúng ta phải tập làm điều thiện cho thật thuần thực, cho thành thói quen, cho đến khi mỗi ý nghĩ, mỗi lời nói, mỗi việc làm đều thiện cả mới được.

Tứ Như Ý Túc còn gọi là Tứ Thân Túc. Tứ Như Ý Túc là bốn điều ước nguyện phải đạt được kết quả đầy đủ như ý. Mặc dù Tứ Như Ý Túc có nhiều cách giải thích, trình bày cách khác nhau trong những kinh luận, nhưng chung quy không ngoài những nội dung dưới đây:

Dục Như Ý Túc: khi phát nguyện thọ trì, thì bất cứ giá nào phải đạt cho được như ý. Dục ở đây chỉ cho ước muốn, và nên phân biệt rõ ràng những mong muốn này với giải thoát hay vô minh?

Tinh Tấn Như Ý Túc: tinh tấn giữ gìn tư tưởng tốt, loại bỏ tư tưởng xấu, một cách nhất tâm để đạt đến kết quả viên mãn như ý. Đây là điều kiện tốt nhất và thuận lợi nhất cho việc năng hóa giải tận gốc rễ các việc mập mờ, khiến con người hiểu biết sai lầm.

Tinh tấn siêng năng nỗ lực không phải chỉ là sự hăng hái, bông bột trong nhất thời, mà là sự thực tập không bao giờ gián đoạn. Trong kinh Di Giáo Đức Phật có nói: "...Như người dùi cây lấy lửa, cây chưa nóng đã thôi, tuy muốn được lửa, nhưng khó thể được".

Tư Duy Như Ý Túc: nghiên cứu đạo lý và tư duy hay quán chiếu yếu chỉ của các pháp môn tu tập một cách thông suốt như ý muốn, như một người nói tiếng mẹ đẻ của mình không cần để ý đến việc tìm chữ, để diễn đạt tư tưởng, nhưng nói không sai một chữ. Đức Phật có nói trong kinh Di giáo: " Chú tâm vào một chỗ, không việc gì không thành".

Niệm Như Ý Túc hay Thiền Định Như Ý Túc: khi tu tập phải dùng trí tuệ quán sát tư duy lý pháp mình đang tu và, nhờ đó mà định phát sinh. Khi định đã có thì định tuệ quân bình. Khi quán trí này do định phát sanh thì, trí này là tịnh trí, chính vì nhờ tịnh cho nên nó có thể thông đạt thật nghĩa của các pháp trong vũ trụ một cách như thật.

Nếu gió không thổi, nước không chảy, mặt trời không mọc lên và lặn xuống, tất cả vạn vật đều dừng thì đây là sự bất động của vũ trụ. Trong việc tu hành, nếp sống đạo là nếp sống luôn luôn tỉnh thức, không buông trôi, không phóng túng. Cái gương mà Đức Phật nói, không phải là cái gương soi mặt, mà là cái gương tâm hồn soi chiếu lại mọi ý nghĩ, lời nói và việc làm của mình.

Ngũ căn và Ngũ lực là hai pháp môn rất quý báu trong 37 môn trợ đạo của Đạo đế. Chính nó đã đóng một vai trò thật quan trọng để giúp người tu hành từ địa vị phàm phu đến các thánh quả vị trong tam thừa. Chúng là những phương tiện thực tiễn có thể giúp chúng ta thăng tiến trên bước đường tu đạo và chứng quả. Do đó chúng ta phải chuyên tâm học hỏi và tinh tấn thực hành những pháp môn này.

Trước hết chúng ta tìm hiểu thế nào là Ngũ căn?

Ngũ căn là năm căn và là cội nguồn để tất cả các thiện pháp phát xuất. Năm căn đó là: Tín căn, Tấn căn, Niệm căn, Định căn và Huệ căn.

1) Tín căn: là lòng tin tưởng thật vững chắc. Chúng ta tin tưởng ở đây có nghĩa là dùng trí tuệ để xét đoán việc mình làm và không tin tưởng một cách mù quáng. Chúng ta nên tin tưởng vào Giác, Chánh, Tịnh. Giác là giác ngộ bởi vì chỉ có giác thì chúng ta mới đạt đến sự giác ngộ và phá bỏ tất cả si mê vọng tưởng. Chánh là chánh tri, chánh kiến. Có nghĩa là chúng ta phải nhìn sự việc cũng như nghĩ về bất cứ việc gì một cách chính xác để phân biệt đâu là chánh và đâu là tà. Còn Tịnh có nghĩa là tâm thanh tịnh. Thanh tịnh ở đây là làm cho lục căn thanh tịnh để không còn bị ô nhiễm. Một khi tinh thần không còn ô nhiễm, tâm lý không còn ô nhiễm, tư tưởng không còn ô nhiễm và kiên giải không còn ô nhiễm thì tâm của chúng ta sẽ trở về với thanh tịnh.

2) Tấn căn: là dũng mãnh tinh tấn trên con đường tu tập. Một khi mà chúng ta đã thực sự tin tưởng vào con đường đạo pháp thì chúng ta phải cố gắng bằng mọi giá để thực hiện những điều chúng ta tin tưởng, bằng không thì chúng ta chẳng đạt được gì cả mà chỉ phí thì giờ thôi. Con đường tu đạo không phải là dễ dàng. Nó đòi hỏi ở chúng ta một ý chí kiên trì và một năng

lực dũng mãnh để tiến lên con đường đạo pháp. Càng học hỏi thì chúng ta hăng say, càng thêm sức lực và càng phấn chí không bao giờ mệt mỏi. Khi chúng ta càng thấu hiểu sự huyền diệu của giáo lý này thì chúng ta càng cố gắng tu học và đừng an phận ở những quả vị thấp. Vì với sự kiên trì chúng ta có nhiều hy vọng đạt đến những thành quả khá hơn.

3)Niệm căn: là phải ghi nhớ trong ta. Vậy chúng ta phải ghi nhớ những gì? Chúng sinh nên phát tâm từ bi của mình bằng cách áp dụng Bồ thí Ba-la-mật trong bất cứ cơ hội nào. Đem tài sản, tiền bạc bố thí cho kẻ bần cùng, khôn khổ. Đem chánh pháp giúp cho người si mê khiến cho họ được thức tỉnh sáng suốt và cuối cùng là đem giáo lý giúp kẻ lo âu hết sợ hãi.

Đối với người tu hành thì trì giới là khuôn vàng thước ngọc để giúp cho họ giữ vững lòng tin mà tu hành để đạt được thánh quả. Trì giới là một điều tối quan trọng cho việc thành công hay thất bại trên con đường tu đạo. Do đó chúng ta phải luôn luôn ghi nhớ những quy luật này.

4)Định căn: định là yên tĩnh do đó định căn là lắng tâm yên tĩnh để chuyên chú vào chánh pháp mà dụng tâm tu tập. Có ba loại định:

“ An trụ định: là để tâm an trụ vào định cảnh, đừng cho tán loạn thì phiền não sẽ được tiêu trừ.

“ Dẫn phát định: Nếu có thể đoạn sạch phiền não thì phát sinh các công đức thù thắng.

“ Thành sở tác sự định: Khi đã phát khởi các công đức thì nên làm lợi ích cho tất cả chúng sinh, giúp họ hướng về giải thoát giác ngộ.

5)Huệ căn: là trí tuệ sáng suốt. Trí tuệ này không có sự phân biệt bởi vì phân biệt là tác dụng của vọng thức đưa đến sự mê lầm. Phân biệt là do vọng thức tác dụng làm tâm con người bất định mà chạy theo tham-sân-si. Chẳng hạn khi thấy chiếc xe thì tâm liền phân biệt là chiếc xe đẹp, hay xấu...Nếu chỉ biết chiếc xe là chiếc xe như trăm ngàn chiếc xe khác thì tâm an định tức là chúng ta đang sống với chân tâm. Nhưng một khi tâm có sự phân biệt tức là chân tâm biến mất và được thay thế bằng vọng thức làm tâm bất định.

Trí tuệ có ba thứ:

· *Vô phân biệt gia hạnh huệ*: Mặc dù quán trí này không còn thấy có sự phân biệt, nhưng còn có gia hạnh. Vì thế chúng sinh còn phải tu hành để thành tựu hoàn toàn vô phân biệt trí.

· *Vô phân biệt huệ*: Vì không còn sự phân biệt nên không còn mê vọng. Với thứ trí tuệ này sẽ giúp chúng sinh được an vui tự tại và chúng được chân như.

· *Vô phân biệt hậu đắc trí*: Sau khi chứng được chân như thì trí tuệ này hoàn toàn sáng suốt, tỏ ngộ được thật nghĩa của các pháp. Tóm lại huệ căn là thứ trí tuệ do thiền định đã làm lắng sạch các vọng tưởng, các phân biệt để nhận chân được chân lý của nhân sinh vũ trụ.

Ngũ căn thì như thế còn ngũ lực thì thế nào?

Ngũ lực là năm năng lực vĩ đại và là năm thần lực của ngũ căn. Nói một cách khác chúng ta có thể coi Ngũ căn là năm ngón tay còn Ngũ lực là sức mạnh của năm ngón tay đó. Nếu không có sức mạnh thì năm ngón tay kia không còn hiệu nghiệm nữa. Vậy Ngũ lực thì gồm có:

1) Tín lực: là thần lực của đức tin hay là sức mạnh do lòng tin tưởng phát sinh.

2) Tấn lực: là sức mạnh kiên cố để có thể san bằng mọi trở lực và sức mạnh này là do tấn căn phát sinh.

3) Niệm lực: là thần lực của sự ghi nhớ và là sức mạnh vĩ đại bền chắc của niệm căn.

4) Định lực: là thần lực của sự tập trung tư tưởng và là sức mạnh vô song của định căn.

5) Huệ căn: là thần lực của trí tuệ và là sức mạnh vô biên của huệ căn.

Vậy Ngũ lực là sức mạnh tiếp nhận bởi sự kiên trì tu luyện của Ngũ căn. Và nó chính là ngọn lửa bùng lên sau khi chúng ta đã chú tâm hoàn tất năm điều căn bản của thiện pháp.

Cuối cùng chúng ta phải lấy trí tuệ làm nền tảng và tinh tấn để thực hành những chánh pháp này. Chúng ta phải luôn luôn ghi nhớ phát tâm bồ đề

giúp đời và giúp mình, cố gắng tập trung tư tưởng để diệt trừ vô minh vọng tưởng cũng như loại phá mọi phiền não và đạt cho được trí tuệ không phân biệt để sau cùng chúng được chân như.

Với những thần lực vĩ đại do ngũ căn tạo ra thì chúng ta đã có đủ phương tiện cần thiết để đạt đến mục tiêu cuối cùng là chúng được Niết Bàn và thoát ra khỏi vòng sinh tử trầm luân. Hơn thế nữa, một khi đã đến được nơi này thì chúng ta sẽ là ánh sáng của chúng sinh và cũng là ruộng phước để chúng sinh gieo mầm an lạc. Cuối cùng, với lòng từ bi vô lượng, chúng ta có đủ cơ năng để giúp chúng sinh trở thành những kẻ hoàn toàn giải thoát và hoàn toàn giác ngộ.

Thất bồ đề phần: Những lời Đức Phật nói là nền tảng căn bản thực nghiệm, dùng làm những phương tiện để trợ giúp cho con người vượt khỏi những bế tắc trong đời sống mà họ gặp phải. Ngoài Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, còn có Thất giác chi hay Thất bồ đề phần. Nội dung của Thất giác chi gồm có :

Trạch pháp giác chi là sự phân tích, biết phân biệt đúng sai, để chọn lựa pháp môn tu tập phù hợp với trình độ căn cơ của chính mình. Trong kinh Sa Di Thập Giới nói: "Cái khổ ở địa ngục, của con lừa, con lạc đà chở nặng chưa phải là khổ, không tìm thấy được hướng đi mới thực sự là khổ".

Niệm giác chi là phương pháp được Đức Phật đề cập nhằm giúp cho con người phát triển tuệ giác, đồng thời có công năng làm cho các vọng niệm không dậy khởi.

Tinh tấn chi giác là nỗ lực đòi hỏi người tu tập phải kiên trì, để vượt qua mọi thử thách. Trong Kinh Pháp cú, Đức Phật có nói: "Hết ngày này qua tháng khác, người thợ vàng phải nỗ lực công phu mới lọc được vàng ròng. Con người muốn cho thân tâm trong sạch cũng phải cố gắng rèn luyện như thế".

Hỷ giác chi là một động lực giúp cho người tu tập khởi tâm hoan hỷ, trong mọi hoàn cảnh, để vượt qua mọi trở ngại trên đường tu đạo, dẫn đến cứu cánh sau cùng là giải thoát.

Khinh an giác chi là trạng thái nhẹ nhàng an lạc tỉnh giác trong đời sống, luôn luôn thư thái do đạt được niềm hỷ lạc thanh tịnh của các pháp thiện, nhờ đó mà người tu tập có thể thông thả đi tới đích mà không gặp chướng ngại nào.

Định giác chi là tâm luôn luôn an định tĩnh giác, không bị chi phối bởi phiền não vọng tưởng và các duyên bên ngoài tác động vào tâm thức. Đức Phật nói “Con người là tối thượng.” Việc tu tập để tâm định không có nghĩa là để biết người khác, tìm tòi "soi căn, soi kiếp của người khác".

Xả giác chi là trông thấy đúng đắn, nhận định chân chánh, hoặc suy luận vô tư, không luyến ái, không ghét bỏ, không ưa thích cũng không bắt mẫn. Trong Kinh Jataka nói: "Trong hạnh phúc, trong phiền não, lúc thăng, lúc trầm, ta phải giữ tâm như đất, và Kinh Kim Cang cũng có câu: "Người tu tập phải như thuyền qua sông, khi thuyền đã cập bến, nếu ta không bỏ để lên bờ thì đừng hòng đi đến đâu và biết được gì".

Thất giác chi là con đường thực hành đưa đến đời sống an vui hạnh phúc, thoát khỏi khổ. Đức Phật nói: "Nước của bốn biển chỉ có một vị duy nhất, đó là vị mặn của muối. Giáo pháp của Như Lai cũng thế, chỉ có một vị, đó là vị giải thoát". (Trích trong Tinh Hoa Phật Học của TS Huệ Dân)

Bát chánh đạo: là con đường tám nhánh để giải thoát khỏi Khổ (SKT. dukkha), là chân lý cuối cùng của Tứ diệu đế. Bát chánh đạo là một trong 37 Bồ-đề phân hay 37 giác chi. Bát chánh đạo được chú giải rõ qua dịch phẩm Con Đường Cổ Xưa. Con Đường Cổ Xưa đã cố gắng giúp người học Phật tập chú vào những điểm giáo lý cốt lõi nhất đã được tất cả các Tông phái công nhận như là điểm chung đồng và thuần túy nhất của đạo Phật. Thông suốt được những điểm giáo lý này có thể được xem như đã thâm nhập toàn bộ con đường giác ngộ giải thoát của Đức Phật.

- 1.Chánh kiến là tri kiến về Pháp thân (Tam thân).
- 2.Chánh tư duy là từ bỏ mọi chấp trước.
- 3.Chánh ngữ là thấu hiểu rằng pháp vượt trên mọi ngôn ngữ.
- 4.Chánh nghiệp là tránh mọi hành động tạo nghiệp, kể cả thiện nghiệp.
- 5.Chánh mạng là tri kiến rằng, tất cả các Pháp (SKT. dharma, Pali. dhamma) không hề sinh thành biến hoại.
- 6.Chánh tinh tấn là an trú trong tâm thức vô sở cầu.
- 7.Chánh niệm là từ bỏ mọi thắc mắc về có-không (hữu-vô).
- 8.Chánh định là giữ tâm vô phân biệt bằng cách vô niệm.

---oOo---

TAM QUÁN - Gồm có:

1.Không Quán: theo chân đế, các pháp vốn là không, nhưng vì chúng sinh mê lầm nên chấp là có thật. Nhờ quán không mà phá mê lầm ngộ hầu thoát khỏi cảnh sinh tử luân hồi.

2.Giả Quán: nhìn sự vật trên thế gian, thấy là có, phải dùng phép quán giả để nhận thấy rằng đó là GIẢ cả!

3.Trung Quán: vượt lên cả hai thứ nói trên, phải nhờ phép quán trung để thấy cả 2 khía cạnh “có không” cùng một lúc, hai cái không vô nhau, mục đích thoát ra ngoài cái mâu thuẫn.

Dùng 1 tâm mà đồng thời thực hành cả tam quán nên gọi là nhất tâm tam quán.

TRÍ, HUỆ - Trí là chiếu thấy, Huệ là hiểu rõ. Trí Huệ là sự thông minh, sáng suốt của Phật Bồ Tát, chư thánh và các nhà tu hành chơn chánh, trong sạch. (Bát nhã ba-la-mật=trí huệ Ba-la-mật)

Awakening vs. Enlightenment – Giác ngộ, tỉnh thức vs. Đạt được, chứng đạo

Giác ngộ (SKT., pali. bodhi), danh từ được dịch nghĩa từ chữ bodhi (bồ-đề) của Phạn ngữ, chỉ trạng thái tỉnh thức, lúc con người bỗng nhiên trực nhận tính Không (SKT. sunyata), bản thân nó là Không cũng như toàn thể vũ trụ cũng là Không. Chỉ với trực nhận đó, con người mới thấu hiểu được thể tính mọi hiện tượng. Tính Không hiểu ở đây không phải sự trống rỗng thông thường mà nói về một thể tính vô biên không thể dùng suy nghĩ, cảm nhận để đo lường, nằm ngoài cặp đối đãi có-không. Tính Không này không phải là một đối tượng để một chủ thể tiếp cận đến vì bản thân chủ thể cũng thuộc về nó. Vì vậy, giác ngộ là một kinh nghiệm không thể giải bày.

Người giác ngộ hoàn toàn là vị Phật lịch sử Thích-ca Mâu-ni, cũng là người bắt đầu giáo hoá cho nên đạo Phật cũng được gọi là "đạo giác ngộ".

Awareness – Reflect on all the ways your mind is shoring up the notion of self. Examine all the “I wants” and “I needs” – all the likes and dislikes, all the thoughts and emotions that feed your self-concept. Be mindful of your experience as it arises. Observe it, without grasping it or labeling it “mind.” As you become less self-referential, your awareness will expand.

Awe - sợ hãi

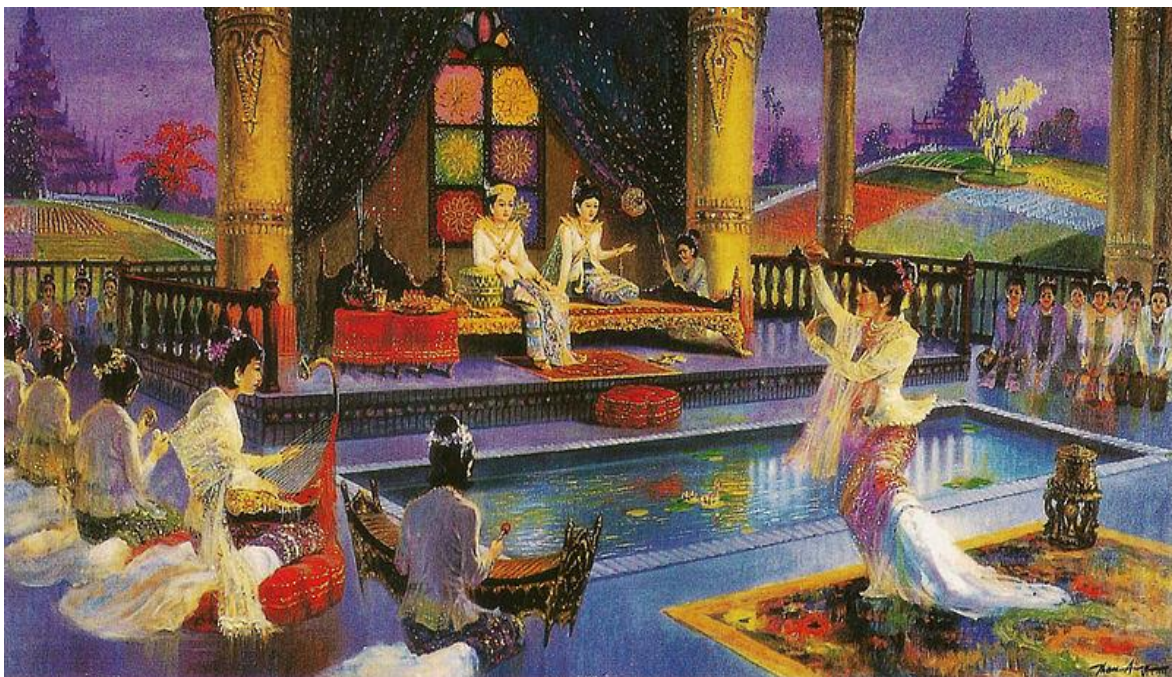
Awl – cây dùi của thợ giày

Awning - tấm vải bạt để che nắng

Awry - hỏng, thất bại, không như ý muốn

Axial age – historians called this period which extended from 800-200 BC, it marks the beginning of humanity, men and women became conscious of their existence, their own nature and their limitations in an unprecedented way...

Axiom - sự thật hiển nhiên, chân lý; Axiomatic – rõ ràng, hiển nhiên



Tranh vẽ Miến Điện về đám cưới của Gautama và Yasodhara



B

Baffle - cản trở, trở ngại; màng ngăn, vách ngăn

Baleful – tai họa, không may

Balm - nhựa thơm, dầu cù là

Bamboozling - lừa bịp

Banish – đẩy đi, trục xuất

Banter – nói đùa, đùa cợt

Banyan tree – Cây đa

Bardo - Six bardos in Tibetan Buddhism

Fremantle states that there are six traditional bardo states known as the Six Bardos: the Bardo of This Life; the Bardo of Meditation; the Bardo of Dream; the Bardo of Dying; the Bardo of Dharmata; and the Bardo of Existence.

Shugchang - discussing the Zhitro (Tibetan: Zhi-khro) teachings which subsume the Bardo Thodol and mention Karma Lingpa, terma and Padmasambhava and list the Six Bardo: "The first bardo begins when we take birth and endures as long as we live. The second is the bardo of dreams. The third is the bardo of concentration or meditation. The fourth occurs at the moment of death. The fifth is known as the bardo of the luminosity of the true nature. The sixth is called the bardo of transmigration or karmic becoming.

1.*Shinay bardo* (Tibetan): is the first bardo of birth and life. This bardo commences from conception until the last breath, when the mindstream withdraws from the body.

2.*Milam bardo* (Tibetan): is the second bardo of the dream state. The Milam Bardo is a subset of the first Bardo. Dream Yoga develops practices to integrate the dream state into Buddhist sadhana.

3.*Samten bardo* (Tibetan) is the third bardo of meditation. This bardo is generally only experienced by meditators, though individuals may have spontaneous experience of it. Samten Bardo is a subset of the Shinay Bardo.

4.*Chikkhai bardo* (Tibetan): is the fourth bardo of the moment of death. According to tradition, this bardo is held to commence when the outer and inner signs presage (linh cảm) that the onset of death is nigh, and continues through the dissolution or transmutation of the Mahabhuta until the external and internal breath has completed.

5.*Chonyid bardo* (Tibetan): is the fifth bardo of the luminosity of the true nature which commences after the final 'inner breath' (Sanskrit: prana, vayu; Tibetan: rlung). It is within this Bardo that visions and auditory phenomena occur. In the Dzogchen teachings, these are known as the spontaneously manifesting Thodgal (Tibetan: thod-rgyal) visions. Concomitant to these visions, there is a welling of profound peace and pristine awareness. Sentient beings who have not practiced during their lived experience and/or who do not recognize the clear light (Tibetan: od gsal) at the moment of death are usually deluded throughout the fifth bardo of luminosity.

6.*Sidpa bardo* (Tibetan): is the sixth bardo of becoming or transmigration. This bardo endures until the inner-breath commences in the new transmigrating form determined by the "karmic seeds" within the storehouse consciousness.

Bardo - Sáu Pháp Giải Thoát của Đức Liên Hoa Sanh:

“Tứ Thư Tây Tạng” là giáo lý được rất nhiều người biết đến, bắt nguồn từ những lời truyền giảng của Đức Liên Hoa Sanh (Guru Padmasambhava) vào thế kỷ thứ 8. Đây là những giáo lý hướng dẫn về cõi trung giới “Bardo” sau khi cái chết xảy đến, thường được gọi là Thân trung Âm. Trong Phật Giáo Tây Tạng, “Tứ Thư Tây Tạng” được biết đến như là phương tiện thiện xảo để giúp chúng ta đạt được giải thoát qua cái nghe, nghĩa là giải thoát qua việc lắng nghe trong giai đoạn Trung Âm (liberation through hearing in the Bardo).

Theo các giảng dạy về “Bardo,” có tất cả là 6 giai đoạn “Bardo” – là các giai đoạn chuyển tiếp, bắt đầu từ khi chúng ta chào đời cho đến khi tái sinh trở lại, gồm có: (1) *Giai đoạn trung giới của sự chào đời* (Kye Ne Bardo), (2) *của giấc mộng* (Milam Bardo), (3) *của thiền định* (Samten Bardo), (4) *của quá trình tan rã đưa đến của cái chết* (Chikai Bardo), (5) *của kinh nghiệm trải qua sau khi chết* (Chonyi Bardo), và (6) *của sự tái sinh trở lại* (Sipai Bardo).

Riêng trong trường hợp để chuẩn bị cho cái chết và sau khi chết thì theo truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, người quá cố thường được chư tăng tụng đọc cho nghe toàn bộ giáo lý của “Tứ Thư” trong suốt 49 ngày để nhắc nhở họ về cái chết, về chu kỳ tan rã của ngũ đại (đất, nước, gió, lửa và khí), về những diễn biến trong cõi trung giới sau khi thân và tâm đã tách lìa, giúp người chết tìm ra nẻo thoát. Đây chính là giải thoát qua việc lắng nghe. Nhưng giải thoát qua việc lắng nghe là cũng chỉ một trong Sáu Pháp Giải Thoát mà đức Liên Hoa Sanh đã giảng dạy, gồm có: 1. *Giải thoát qua cái nghe* (liberation through hearing) 2. *Giải thoát qua cái mặc* (liberation through wearing) (*) 3. *Giải thoát qua cái thấy* (liberation through seeing) 4. *Giải thoát qua sự hồi nhớ* (liberation through remembering) 5. *Giải thoát qua vị nếm* (liberation through tasting) 6. *Giải thoát qua sự chạm xúc* (liberation through touching)

(*) Ở đây ám chỉ áo mặc, hoặc phủ, hoặc đắp trên thân, mà cũng có thể là pháp bảo mà ta có thể đeo trên người.

Bardo (Tibet) – the immediate stage between death and rebirth

Vào thế kỷ thứ VIII sau TL, một vị người Ấn độ là tổ Padmasambhava, dịch là Liên Hoa Sanh, đắc đạo, nhiều thần thông, có thể hàng phục các hung thần ác quỷ, được vua Tây Tạng thỉnh tới cất ngôi chùa đầu tiên ở Tây Tạng. Ngài dùng thần thông theo dõi thần thức của người mới chết và ghi lại vào cuốn Bardo Thodol, cuốn này chỉ được mật truyền mà thôi. Sau ngài Rigzin Karma Lingpa tìm thấy và cuốn ấy lưu truyền trong Mật tông cho đến ngày nay. Bardo Thodol tạm dịch là “Cách giải thoát do nghe Kinh thân trung âm”. Ông Evans-Wentz dựa vào bản tiếng Anh của một vị lạt-ma Tây tạng. Thần thức trải qua ba giai đoạn:

- 1/ giai đoạn lâm chung (chikhai bardo)
- 2/ giai đoạn tiếp dẫn (chonyid bardo)
- 3/ giai đoạn tái sanh (sidpa bardol).

Barnacle – con hàu, người bám dai như đĩa

Barque - thuyền ba cột buồm

Barren - cằn cỗi, không ra quả; hiếm muộn, không sanh đẻ

Barrister – lawyer = luật sư

Barrow – gò đất, nấm mồ

Bask – phơi nắng, tắm nắng, sưởi

Bauble - đồ trang sức lòe loẹt rẻ tiền

Be antidotal – Detoxicate = giải độc

Beatitude – blessedness = phúc lớn

Beckon - vẫy tay ra hiệu

Bedridden - nằm liệt giường

Bedstead – framework of the bed = khung giường

Beget – sinh ra, gây ra

Begrudge - bực dọc, ghen tị, thèm muốn

Beguile – làm tiêu khiển, làm khuây đi

Behest - chỉ thị, mệnh lệnh

Behold – Witness = chứng kiến

Behoove - phải có nhiệm vụ

Belatedly - chậm, muộn

Bellicose - hiếu chiến, thích đánh nhau

Bellowing of savages - tiếng kêu rống hoang dã

Bellwether - cừu đực đầu đàn; người lãnh đạo được người ta theo một cách mù quáng

Bemoan – than khóc, nhớ tiếc

Benefactor – ân nhân

Benevolence – lòng nhân từ, lòng từ thiện (Malevolence – ác tâm, ác ý)

Benign – nhân từ, ôn hoà

Berate – blame, scold = mắng mỏ, nhiếc móc

Bereavement – suffering the death of love one = sự mất đi một người thân

Bereft – bị tước đi, bị mất

Berth - giường ngủ trên tàu, xe lửa

Beseeching - cầu khẩn, van nài

Beset – bao vây

Bespattered - rắc, làm tung toé

Bestow - tặng cho, ban cho

Betrothal - sự hứa hôn, lời hứa hôn

Bewilderment - sự bối rối, hoang mang

Bhavasava - Ảo giác bộc lộ những háo thích về các lạc thú đã từng nếm trải, kích thích sự mến tiếc và mong ước được sống cho lâu dài, để tận hưởng mùi vị hương trần. Được biết sự tham sống là cội rễ, nhân sinh ra bản thân này và cũng là nguồn gốc của mọi sự khổ não dính liền với thân. Bồ-tát gom thân lực Trí Tuệ, tẩy trừ những trần cấu, đã lâu đời chồng chất, tích trữ trong tâm khảm của Bồ-tát. Đây gọi là **Tái-Sanh Lộ Phiền-Não** (Bhavasava).

Bhikkhu (Sanskrit) – almsmen = tỳ kheo, người sống bằng của bố thí

Bhikkhu may be literally translated as "beggar" or more broadly as "one who lives by alms". It is philologically analysed in the Pali commentary of Buddhaghosa as "the person who sees danger (in samsara or cycle of rebirth)". He therefore seeks ordination to release from it. The Dhammapada states: He is not a monk just because he lives on others' alms. Not by adopting outward form does one become a true monk. Whoever here (in the Dispensation) lives a holy life, transcending both merit and demerit, and walks with understanding in this world - he is truly called a monk.

In Tibet, rabjung, getshul, gelong ordinations are usually taken at ages six, fourteen and twenty-one or older, respectively.

Bhikkhu - Tỳ-Kheo - là thầy tu chính thức trong Phật giáo, thường ngày đi trì-bình khát-thực để nuôi sống. Xin được món gì ăn món nấy, không được đòi hỏi cùng khen chê và mỗi ngày chỉ được phép ăn trước giờ Ngọ. Có hai hàng tỳ kheo:

1. Trong thời đức Phật còn tại thế, những người đã có tu hành nhiều kiếp, được duyên đầy quả đủ, khi nghe đức Phật thuyết pháp liền chứng đạo quả Tứ-Thánh, từ Tu-đà-hoàn đến A-La-Hán và những người có nhiều duyên lành, gần đến thời kỳ chứng đạo quả, phát tâm trong sạch xin xuất gia theo Phật, liền được đức Thế-Tôn cho xuất gia. Lúc ấy chưa có điều luật, đức Phật chỉ nói: "Vào đây thầy Tỳ-Kheo, để thực nghiệm đời sống phẩm hạnh hầu diệt tận nguồn khổ". Liền khi ấy người xin xuất gia, nhiều ít chẳng hạn, dù là người cư sĩ hay ngoại đạo giàu sang hay nghèo hèn, mất hẳn sắc tướng trần tục của họ, trở thành vị Tỳ-Kheo xuất gia. Các vị này có biệt danh là Ehi Bhikkhu: Thiện-lai Tỳ-Kheo.

2. Sau số người xin vào đạo rất đông và có nhiều người không đủ điều kiện, đức Phật phải chế định ra qui tắc gắt gao. Người xuất gia ít nhất phải đúng 20 tuổi, phải có cha mẹ cho phép, phải có đầy đủ sức khỏe, không bệnh hoạn, truyền nhiễm như phong cùi, ho lao...không thiếu nợ nần, không bị án tiết, không trốn thuế và phải trải qua một thời gian tập sự, ít nhất là 4 tháng học giới luật, trau dồi hạnh kiểm, phải được một thầy Ty-Kheo kỳ cựu ít nhất 10 năm kinh nghiệm, thông suốt kinh luật đứng ra bảo đảm và trình diện, để chịu khảo thí trước một Giáo Hội có từ 10 vị Tỳ-Kheo sắp lên thông hiểu Phật-Pháp. Khi được Ban Giám khảo chấp thuận thì vị thầy tu

liền được đặt vào một địa vị cao thượng. Địa vị ấy luôn luôn phải biểu hiện bằng cử chỉ, hạnh kiểm, hành động, lời nói, tư tưởng cao đẹp hơn người thế tục.

Trong Phật giáo còn hàng Sa-di (Samanera) là những chú tiểu từ 7 tuổi sắp lên, được các vị trụ trì thu nhận vào học kinh luật, chờ đúng tuổi xuất gia Ty-Kheo.

Bhikkhus – The five brothers of the Bhikkhus: Kondanna, Vappa, Bhaddiya, Mahanama and Assaji = 5 anh em Tỳ kheo Kiều Trần Như:

Kondanna - Kiều-Trần-Như hay Hỏa khí; Vappa - Thực-Lực hay Khởi Khí;

Bhaddiya - Bạt-Đề hay Tiểu-Hiền; Mahanama - Ma-Nam hay Đại-Danh;

Assaji - Át-Bệ hay Mã-Sư hay Mã-Thắng

Bhikkuni – Nun = Ni cô - A bhikkhuni (Pali) or bhiksuni (Sanskrit) is a fully ordained female Buddhist monastic. Male monastics are called bhikkhus. Both bhikkhunis and bhikkhus live by the vinaya. Bhikkhuni lineages enjoy a broad basis in Mahayana countries like Korea, Vietnam, China, and Taiwan.

According to Buddhist scriptures, the order of bhikkhunis was first created by the Buddha at the specific request of his foster-mother Mahapajapati Gotami, who became the first ordained bhikkhuni, relayed via his attendant Ananda (who also urged for the Buddha's acceptance of it). The bhikkhuni order spread to many countries.

Bhumi – the ten stages that bodhisattvas progressively move through on the path to become a Buddha.

Bhaisajyaguru – Buddha of medicine = Phật Dược Sư

Bhaisajyaguru is described in the eponymous Bhaisajyaguruvaidyaprabhara Sutra, commonly called the Medicine Buddha Sutra, as a bodhisattva who made 12 great vows. On achieving Buddhahood, he became the Buddha of the eastern pure land of Vaiduryanirbhasa, or "Pure Lapis Lazuli". There, he is attended by two

bodhisattvas symbolizing the light of the sun and the light of the moon respectively:

The Twelve Vows of the Medicine Buddha upon attaining Enlightenment, according to the Medicine Buddha Sutra are:

- 1.To illuminate countless realms with his radiance, enabling anyone to become a Buddha just like him.
- 2.To awaken the minds of sentient beings through his light of lapis lazuli.
- 3.To provide the sentient beings with whatever material needs they require.
- 4.To correct heretical views and inspire beings toward the path of the Bodhisattva.
- 5.To help beings follow the Moral Precepts, even if they failed before.
- 6.To heal beings born with deformities, illness or other physical sufferings.
- 7.To help relieve the destitute and the sick.
- 8.To help women who wish to be reborn as men achieve their desired rebirth.
- 9.To help heal mental afflictions and delusions.
- 10.To help the oppressed be free from suffering.
- 11.To relieve those who suffer from terrible hunger and thirst.
- 12.To help clothe those who are destitute and suffering from cold and mosquitoes.

Phật Dược Sư Lưu Ly Quang – Khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đi giáo hoá đến thành Quảng Nghiêm, Bồ-tát Văn Thù Sư Lợi cung thỉnh Ngài nói về chư Phật, nên Ngài nói kinh Dược Sư. Trong kinh, Ngài cho biết về phương Đông cách cõi Ta Bà chúng ta hằng hà vô số cõi Phật, có một thế giới gọi là “Lưu Ly Tịnh”. Ở cõi ấy đất nước toàn bằng ngọc lưu ly một màu thanh tịnh, nhà cửa chẳng đầy dây vàng, mạng lưới bằng bảy thứ quý (thất bảo) là vàng, bạc, ngọc lưu ly, xích châu, mã não, xà cừ. Đất nước ấy không có sự ác, không có ác thú, trang nghiêm vô kể.

Hiện nay có đức Phật hiệu Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai đang giáo hóa chúng sinh tại đó. Trong cõi nước Lưu Ly Tịnh có hai vị đại Bồ-tát thượng thủ là Bồ-tát Nhật Quang Biến Chiếu và Bồ-tát Nguyệt Quang Biến Chiếu. Hai vị phụ tá Phật Dược Sư giáo hóa vô lượng Bồ-tát, chúng sinh, và sẽ lần lượt kế vị Dược Sư Lưu Ly Quang sau này...

Khi Dược Sư Lưu Ly quang còn hành đạo Bồ-tát, Ngài đã phát 12 đại nguyện khiến loài hữu tình cầu gì cũng được như sau:

1. Khi ta đắc đạo Vô thượng, thân ta cực sáng soi khắp vô lượng thế giới, dùng ba mươi hai tướng đại trượng phu, tám mươi vẻ đẹp để trang nghiêm thân, khiến cho các loài hữu tình (người) đều được thân như ta.
2. Khi ta đắc quả Bồ-đề, thân ta như ngọc lưu ly, trong ngoài sáng suốt không tỳ vết, quang minh rộng lớn, công đức cao vời vợi. Thân ở trong lưới tia sáng do thân phát ra, sáng hơn cả mặt trời mặt trăng, ánh sáng chiếu vào chúng sinh đều vui vẻ và được mọi sự như ý.
3. Khi ta thành Chánh đẳng Chánh giác, ta dùng trí huệ khiến loài hữu tình đều được lợi lạc thụ dụng và đầy đủ trí tuệ.
4. Nếu có chúng sinh nào mê tín tu hành tà đạo, ta làm cho hồi tỉnh, biết quay đầu về chánh đạo.
5. Nếu có vô lượng hữu tình tu hành phạm hạnh (tu giới hạnh) trong pháp của ta, thấy đều được giới chẳng thiếu, được tam trụ (luật nghi, thiện pháp, lợi ích chúng sinh). Nếu ai phạm giới, niệm danh hiệu ta đều được tịnh giới.
6. Nếu loài hữu tình thân thể hèn kém, chẳng đủ các căn, xấu xa, ngu ngốc, mù điếc ngọng câm, chân tay què quặt, lưng còng khập khiễng, hóa hủi hóa điên, bao nhiêu tật khổ, niệm tên ta rồi đều được toại ý, sáng suốt, không còn phiền não.
7. Nếu loài hữu tình mắc đủ thứ bệnh, khổ não muôn phần, không chỗ nương thân, không thầy không thuốc, nếu niệm danh hiệu ta mọi bệnh đều lui, tiêu diệt không còn, thân tâm yên vui rồi tu hành đắc đạo Bồ-đề.
8. Nếu thân nữ mặt mũi xấu xa, không ưa thân nữ, trăm nỗi bức bách, muôn phần chán ngán. Niệm danh hiệu ta, hết làm thân nữ chuyển thành nam rồi tu hành đắc đạo vô thượng.
9. Những hữu tình sa vào lưới ma ngoại đạo ác kiến, ta sẽ dắt ra khỏi rừng ác, dẫn vào chính kiến mà tu hạnh Bồ-tát thành Vô thượng Bồ-đề.

10. Những hữu tình vi phạm luật lệ bị bắt giữ giam cầm, hành hạ đánh đập, xử tử mất mạng, lo sầu buồn khổ, nếu niệm danh hiệu ta, do sức oai thần phúc đức của ta thấy đều được giải thoát khỏi khổ.
11. Những loài hữu tình bị đói khổ bức bách, không có một miếng mà ăn, nên tạo nghiệp dữ, nếu nghe tên ta niệm danh hiệu ta, sẽ được no đủ, sau được ăn pháp vị mà được yên vui.
12. Những loài hữu tình nghèo khổ, không đủ áo mặc, thiếu thôn đủ thứ, ở đường ở bụi, muỗi mòng bức rét khổ sở muôn bề, khi nghe tên ta trì niệm danh hiệu ta, sẽ được no đủ yên vui.



Phật Dược Sư Lưu Ly Quang

Bias - độ xiên, dốc, nghiêng; khuynh hướng, thành kiến

Bier – đòan đám ma, kiệu khiêng áo quan

Bigotry – mù quáng, cố chấp

Bigwig – nhân vật quan trọng, quan to

Bimbisara – Vua Tần Ba Sa La

King Bimbisara - Royal Patron

King Bimbisara had once offered half his kingdom to the ascetic Gautama, who had turned down the bargain because he wanted to search for Enlightenment. Later, King Bimbisara had asked Gautama to promise to return to Rajagaha to enlighten him, should the ascetic find what he was looking for.

When Gotama became the Buddha, the Enlightened One, he did not forget his promise to come back. He decided to revisit Rajagaha with a large number of his disciples. His fame as a religious teacher was spreading in the city and it eventually reached the ears of King Bimbisara.

On hearing that the Buddha had arrived at his city's gateway, the king went out with a large number of his subjects to welcome the Buddha and his disciples. He approached the Buddha and paid his respects, but some of his subjects did not know to whom they should pay their respects — the Buddha, or Venerable Kassapa. They wondered whether the Buddha was leading a holy life under Venerable Kassapa or the reverse, as both were highly respected religious teachers.

The Buddha read their thoughts and asked Venerable Kassapa why he had given up his fire sacrifice. Understanding the motive behind the question Venerable Kassapa explained that he preferred the peaceful state of nirvana to useless sensual pleasures. After this he fell at the feet of the Buddha and said, "My teacher, Lord, is the Exalted One: I am the disciple."

The devout people were very glad to hear of the conversion. The Buddha then preached the Dharma, and King Bimbisara attained the first stage of sainthood (sotapanna). After realising the doctrine, King Bimbisara addressed the Buddha. "Formerly, O Reverend Sir, when I was a prince, I had five wishes. They are now fulfilled. My first wish was to become king. My second wish was that a Fully Enlightened One should visit my country. My third wish was that I should associate with such an Enlightened One. My fourth wish was that he should preach to me the doctrine. My fifth wish was that I should understand that doctrine. Now all these five wishes are fulfilled."

Out of gratitude for this spiritual gift from the Buddha, King Bimbisara gave a park with a quiet bamboo grove for the use of the Buddha and his disciples. This park was named the Bamboo Grove. The Buddha spent three successive rainy seasons there and three other rainy seasons later.

After listening to the Dharma, the king became a good and pious ruler but, due to his past bad karma, he had to face an untimely and miserable death caused by his son's wickedness.

Bimbisara (Tần Ba Sa La) - là vua xứ Magadha, có kinh đô ở thành Rajagaha (Vương Xá). Vua từng gặp Đức Phật khi Phật mới xuất gia, và yêu cầu Đức Phật trở lại thăm vương quốc của vua, sau ngày thành đạo. Giữ đúng lời hứa cũ, Đức Phật cùng với đông đảo các vị A la hán đệ tử, đi từ Gaya đến thủ đô Rajagaha, và nghỉ tại đền Suppatittha trong một rừng cây cọ dừa. Được tin, vua Bimbisara cùng với quần thần đông đảo đến chào Đức Phật và Tăng chúng.

Vì trong số đệ tử đi theo hầu Đức Phật, có Tôn giả Kassapa vốn có uy tín lớn trong quần chúng ở đây, cho nên nhiều người phân vân không rõ ai là bậc Đạo Sư, Đức Phật hay là Tôn giả Kassapa. Đức Phật biết rõ mỗi phân vân đó của quần chúng, bèn hỏi ông Kassapa vì nguyên nhân gì ông bỏ tập tục tế thần lửa. Ông Kassapa thưa rằng, ông bỏ tập tục tế thần lửa, vì ông nhận thấy cảnh giới Niết bàn an tịnh, cao quý hơn nhiều so với dục lạc thế gian. Nói xong ông đánh lễ Phật và nói: "Đức Thế Tôn là bậc Đạo Sư, con là đệ tử của Ngài".

Đức Phật bèn giảng kinh bốn sanh của ông Kassapa cho mọi người nghe, kể rằng trong một kiếp trước, Đức Phật cũng đã từng độ cho ông Kassapa ở xứ Narada. Được nghe Phật thuyết pháp, vua Bimbisara chứng ngay Sơ quả. Hôm sau, vua thết trai tăng ở hoàng cung, mời Phật và Tăng chúng tham dự. Sau đó, vua tặng Đức Phật và Tăng chúng công viên Trúc Lâm, trong đó có đền Con Sóc và Tinh xá Veluvanarama, nơi đây Đức Phật trải qua 6 mùa an cư kiết hạ.

Bà Khema, vợ thứ của vua, sau này xuất gia và cùng với bà Gotami, lãnh đạo Ni chúng. Còn Hoàng hậu chánh thất của vua là bà Kosala Devi, con gái vua Pasenadi xứ Kosala. Con bà Kosala Devi là Ajatasattu (A Xà Thế), sau này cướp ngôi và giết vua cha, đó là do nghiệp quá khứ của vua Bimbisara quá nặng nề. Nhưng vì vua đã chứng Sơ quả, cho nên cái chết của vua cũng nhẹ nhàng, đỡ phần bi thảm và sau khi qua đời, vua lập tức sanh lên cõi trời Lummaharajika với cái tên thiên chủ Janavasabba.

Ajatasattu sau khi cùng với Devadatta âm mưu giết hại Phật không thành, biết ăn năn hối lỗi, xin Phật cho quy y và trở thành một Phật tử tại gia hàng

đầu của Đức Phật. Do nghiệp quá khứ nặng nề, cho nên đến lượt ông, ông cũng bị con ông giết và cướp ngôi.

---oOo---

Bindusara – who was the second Mauryan emperor (320-272 BC), ruled (298-272 BC) after Chandragupta Maurya. He had two well known sons: Susima and Ashoka (Tu-Tu-Ma và A-Dục)

Bindusara was the son of the first Mauryan Emperor Chandragupta Maurya and his Empress consort, Durdhara. According to the Rajavalikatha a Jain work, the original name of this emperor was Simhasena. According to a legend mentioned in the Jain texts, Chandragupta's Guru and advisor Chanakya used to feed the emperor with small doses of poison to build his immunity against possible poisoning attempts by the enemies. One day, Chandragupta not knowing about poison, shared his food with his pregnant wife, Durdhara who was 7 days away from delivery. The empress not immune to the poison collapsed and died within few minutes. Chanakya entered the room the very time she collapsed, and to save the child in the womb, he immediately cut open the dead empress' womb and took the baby out, by that time a drop of poison had already reached the baby and touched its head due to which child got a permanent bluish spot (a "bindu") on his forehead. Thus, the newborn was named "Bindusara".

Bindusara, just 22-year-old, inherited a large empire that consisted of what is now, Northern, Central and Eastern parts of India along with parts of Afghanistan and Baluchistan. Bindusara extended this empire to the southern part of India, as far as what is now known as Karnataka. He brought sixteen states under the Mauryan Empire and thus conquered almost all of the Indian peninsula (he is said to have conquered the 'land between the two seas' – the peninsular region between the Bay of Bengal and the Arabian Sea). Bindusara didn't conquer the friendly Dravidian kingdoms of the Cholas, ruled by King Ilamcetcenni, the Pandyas, and Cheras. Apart from these southern states, Kalinga (the modern Odisha) was the only kingdom in India that didn't form the part of Bindusara's empire. It was later conquered by his son Ashoka, who served as the viceroy of Ujjaini during his father's reign.

According to a legend, Chandragupta, though fond of his son, believed that he would never be a great king as he was never learned to love anything passionately, whether be it any of his wives or religion or the empire itself.

Bindusara's life has not been documented as well as that of his father Chandragupta or of his son Ashoka. Chanakya continued to serve as prime minister during his reign. According to the medieval Tibetan scholar Taranatha who visited India, Chanakya helped Bindusara "to destroy the nobles and kings of the sixteen kingdoms and thus to become absolute master of the territory between the eastern and western oceans. "During his rule, the citizens of Taxila revolted twice. The reason for the first revolt was the maladministration of Suseema, his eldest son. The reason for the second revolt is unknown, but Bindusara could not suppress it in his lifetime. It was crushed by Ashoka after Bindusara's death.

Ambassadors from the Seleucid Empire (such as Deimachus) and Egypt visited his courts. He maintained good relations with the Hellenic World.

Unlike his father Chandragupta (who turned to Jainism in the later part of his life), Bindusara believed in the Ajivika sect. Bindusara's guru Pingalavatsa (alias Janasana) was a Brahmin of the Ajivika sect. One of Bindusara's wives, Rani Subhadra (alias Queen Aggamahesi) was a Brahmin also of the Ajivika sect from Champa (present Bhagalpur district). Bindusara is accredited with giving several grants to Brahmin monasteries (Brahmanabhatta).

Bindusara died in 272 BC (some records say 268 BC) and was succeeded by his son Ashoka the Great.

Vua Bindusara của triều đại Chandragupta

Chandragupta lên ngôi trị vì Ấn Độ từ năm 324 đến năm 300 trước Công nguyên thì nhường ngôi cho con trai Bindusara và xuất gia trở thành một tu sĩ Kỳ Na giáo. Truyền thống Kỳ Na giáo nói đến ông như một ẩn sĩ, đệ tử của Bhadrabahu, và các bia ký khắc vào đầu thế kỷ thứ 10 được phát hiện gần Seringapatam đề cập tên một đỉnh núi gọi là Chandragiri, tương truyền là chỗ ẩn cư tu hành của Chandragupta. Trong khoảng thời gian 24 năm trị vì, Chandragupta đã mở rộng lãnh thổ của mình, phía nam đến tận Mysore và phía tây-bắc tới các biên giới Persia. Các lãnh địa như Punjab, Sind, Beluchistan, Afghanistan, Himavatkuta, Nepal và Kashmir đều thuộc quyền cai trị của ông.

Bindusara tiếp nối cha mình cai quản vương triều Maurya từ 300 đến 273 trước Công nguyên. Mặc dù là một hoàng đế lớn của triều đại Maurya,

Bindusara không được các sử gia nói đến nhiều như đối với cha ông, Chandragupta và con trai ông Asoka. Ông đứng giữa hai vị hoàng đế lớn Chandragupta và Asoka. Và đây có lẽ là lý do khiến ông không thu hút được sự chú ý của các sử gia, những người luôn luôn tỏ ra kính trọng, đề cao các hành động anh hùng cũng như những cống hiến đối với lãnh vực tôn giáo của Chandragupta và Asoka. Theo K. Hazra, dưới hào quang của hai vị hoàng đế này, các sử gia đã xem ông như một nhân vật mờ ảo và đã lơ đi những đóng góp của ông cho mục tiêu tôn giáo.

---oOo---

Binge - cuộc chè chén, say sưa

Biogenesis - hình thành sinh học

Biopsy – sinh thiết (y học)

Bivouac - Trại quân đóng ngoài trời buổi tối

Blasphemous – tính hồ đồ (Blasphemy – profane talk = lời báng bổ)

Blatant – hay kêu la, la lối

Bleak - trống trải, lạnh lẽo, hoang vắng

Blemish - nhược điểm

Blight – vùng hoang phế

Bliss - Hạnh phúc, cực lạc; Nirvana is the highest bliss: Niết bàn là lạc tối
thắng

Blithely – vô tình

Bludgeon – cây dùi cui

Blunder - điều sai lầm, ngớ ngẩn

Bluntly - một cách thẳng thắn

Blur - cảnh mờ, trạng thái mập mờ

Blurt out - thốt ra, nói buột ra

Blushingly - đỏ mặt, xấu hổ

Boast – nói khoác, khoe khoang

Bodhi – enlightenment = Giác ngộ = đạt được sự hiểu biết về sự vận hành của sự sống và cái chết, bản chất của thế giới...

Bodhi (Sanskrit) - in Buddhism is the understanding possessed by a Buddha regarding the nature of things. It is traditionally translated into English with the word enlightenment and literally means awakened. Bodhi is knowledge of the causal mechanism by which beings incarnate into material form and experience suffering. Although its most common usage is in the context of Buddhism, bodhi is also present as a concept in other Indian philosophies and traditions...

Bodhicitta - Bồ đề tâm = Buddha mind – the wish to practice compassion (SKT) and altruism (lòng vị tha) with the aim of relieving the sufferings of others.
'Awakened mind'

Bodhicitta (=Altruism) - the desire to achieve Buddhahood in order to serve or help other sentient beings.

Bodhicitta - Etymologically, the word is a combination of the Sanskrit words bodhi and citta. Bodhi means "awakening" or "enlightenment". Citta derives from the Sanskrit root cit, and means "that which is conscious" (i.e., mind or consciousness). Bodhicitta may be translated as "awakening mind" or "mind of enlightenment".

Bodhicitta is a compassion for all beings, accompanied by a falling away of the attachment to the illusion of an inherently existing self.

This spark of compassion motivates one to achieve omniscient Buddhahood as quickly as possible, so that one may benefit infinite sentient beings. Bodhicitta is a felt need to replace others' suffering with bliss. Since the ultimate end of suffering is moksha, bodhicitta necessarily involves a motivation to help others to awaken (to find bodhi).

One for whom bodhicitta is the prime motivation for all actions is called a bodhisattva.

Bodhicitta - The Perfection of Dharma; Spirit of Enlightenment

I think it is absolutely essential for us to have loving kindness toward others. There is no doubt about this. Loving kindness is the essence of bodhicitta, the attitude of the bodhisattva. It is the most comfortable path, the most comfortable meditation. There can be no philosophical, scientific or psychological disagreement with this. With bodhicitta, there's no East-West Conflict. This path is the most comfortable, most perfect, one hundred percent uncomplicated one, free from any danger of leading people to extremes. Without bodhicitta, nothing works. And most of all, your meditation doesn't work, and realizations don't come.

Why is bodhicitta necessary for success in meditation? Because of selfish grasping (ích kỷ tham lam). If you have a good meditation but don't have bodhicitta, you will grasp at any little experience of bliss: 'Me, me; I want more, I want more.' Then the good experience disappears completely. Grasping is the greatest distraction to experiencing single-pointed intensive awareness in meditation. And with it, we are always dedicated to our own happiness: 'Me, me I'm miserable, I want to be happy. Therefore I'll meditate.' It doesn't work that way. For some reason good meditation and its results – peacefulness, satisfaction and bliss – just don't come. So, you see, just meditating is not enough! (Lama Yeshe)

Bồ Đề Tâm – Đó là lòng cầu cho được Chánh giác của Phật. Gặp Phật, Tăng mà thỉnh cầu chứng minh cho mình tu thành Phật thì gọi là phát bồ-đề tâm. Hoặc đối trước Tam Bảo mà lễ bái, cúng dường, nguyện tu cho đến thành Phật cũng gọi là phát bồ-đề tâm. Phát bồ-đề tâm gọi tắt là phát tâm. Trong kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật, đức Bổn sư đã dạy rằng muốn tránh sự hại của phiền não, cần phải tu thanh tịnh nghiệp tức là ba nền phước để đưa về cõi tịnh độ của Đức A-Di-Đà:

1. Hiếu dưỡng cha mẹ, phụng sự sư trưởng, tu thập thiện.
2. Thọ tam qui, ngũ giới cho đến cụ túc giới.
3. Phát tâm bồ-đề, tin sâu lý nhân quả, đọc tụng kinh đại thừa, khuyến tấn kẻ tu hành đạo Phật.

Bài Văn Khuyên Phát Tâm Bồ Đề: Khuyên phát, là chúng ta vốn chưa phát tâm, nay Đại sư Tịnh Am dùng ngôn ngữ vô cùng hợp lý, hợp pháp, để

khuyến nhắc khuyến khích chúng ta, khiến chúng ta phát tâm. Phát tâm gì? Chính là phát tâm Bồ đề.

Thế nào là tâm Bồ đề? Tâm Bồ đề là tâm rõ ràng sáng suốt, tâm bỏ mê quay về giác, là tâm bỏ tà quy chánh, là tâm phân biệt rõ việc thị phi, cũng chính là tâm không điên đảo, là chân tâm. Trong chân tâm, không có các tướng uỷ khúc quanh co, cũng chẳng có các hành vi bất chánh. Tâm Bồ đề cũng có thể nói rằng là tâm lợi người, tâm tự giác giác tha, tâm tự lợi lợi tha. "Bồ đề" là tiếng Phạn, dịch là "giác đạo". Giác đạo có nghĩa là hiểu rõ đạo, khiến chúng ta hiểu rõ đạo này, hiểu rõ con đường này. Hiểu rõ đạo, mới có thể tu hành; nếu không hiểu đạo, thì không thể tu hành. Thường hay điên đảo, cho phải là trái, cho trái là phải, trắng đen không rõ, nón giày lẫn lộn, vị trí đảo ngược. Hiểu rõ đạo thì có thể đi trên con đường chân chánh; không hiểu rõ đạo thì sẽ bước vào đường tà. Tóm lại, không làm các việc ác, làm các điều lành, đó chính là tâm Bồ đề. Cho nên cũng chính là giữ gìn giới luật, chúng ta giữ gìn giới luật quy củ, đó chính là tâm Bồ đề; không giữ gìn quy củ tức là làm mất đi tâm Bồ đề. Đó chính là ý nghĩa khái quát của tâm Bồ đề.

Phiền Não - là một tên chung để chỉ tất cả những sự ham muốn, say đắm, lo lắng, buồn phiền, lằm lạc, xao xuyến, bất an, sợ hãi, khổ sở... của chúng sinh. Theo đạo Phật thì tất cả các sự phiền não này đều bắt nguồn từ tam độc là tham, sân và si. Trên thực tế, hầu như ngày nào, người Phật tử cũng nghe nhắc đến ba chữ này.

Tham hay tham dục là ham muốn thái quá, muốn vợ về cho mình thật nhiều tiền tài, danh vọng, sắc đẹp..., dù đã có nhiều rồi vẫn chưa hài lòng, cho nên có câu “Lòng tham không đáy”. Từ cái tham này, nảy ra bao nhiêu nghiệp ác, điều này chúng ta có thể hiểu dễ dàng, trong đời sống hàng ngày có rất nhiều thí dụ để chứng minh.

Sân hay sân hận là giận dữ, bực bội, căm kỉnh, oán thù... Từ cái sân này chúng sinh gây ra các tội ác. Căm giận đến mức chỉ mong hại người này, giết kẻ khác, dù chưa làm được, cũng sẽ gây ra ác nghiệp về ý. Bực tức quá không nhịn được, chửi rửa người khác, dùng lời thô tục, sẽ gây ra ác nghiệp về khẩu. Oán thù đến độ mất hết tự chủ cầm dao đâm người, cầm súng bắn người hoặc sai người khác làm việc đó, sẽ gây ra ác nghiệp về thân.

Si hay si mê là cái độc thứ ba. Si còn gọi là vô minh hay tà kiến. Đó là sự mê muội, không sáng suốt, không nhìn thấy đường chánh, sa vào đường tà. Vô minh là nguồn gốc của thập nhị nhân duyên, nguồn gốc của sinh tử luân hồi. Ngay cả những người tu, dù đã phát tâm cầu đạo bồ đề cũng luôn luôn

phải học hỏi để tránh vô minh, tránh si mê, thí dụ như đã tu Phật mà lại mê sự bỏ lý, hoặc mê lý bỏ sự, nghi ngờ chánh pháp, cũng là sai vậy. Đó là nói về tam độc. Trong kinh sách, còn nói nhiều đến phiền não. Thí dụ như “tứ phiền não” gồm có ngã si, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái, hay “lục đại phiền não” gồm có: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến hay “thập phiền não” gồm có: tham, sân, si, mạn, nghi, ngã kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ và giới cấm thủ.

Tóm lại, phiền não là cái gốc làm cho chúng sinh gây nên tội lỗi, gây nên ác nghiệp và vì thế cứ trôi lăn mãi trong vòng luân hồi sinh tử và chịu đựng những hậu quả xấu xa trong các kiếp tới. Do đó, một trong bốn nguyện lớn của con Phật là phải dứt phiền não.

Bodh gaya – pleasant grove = Bồ đề đạo tràng - Trong kinh Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, sau khi ta diệt độ, tất cả Thiện nam, Tín nữ, người mà có lòng tin nơi Phật pháp nên đi đến 4 nơi linh thiêng và ghi nhớ rằng đây là Lumbini, nơi Ta Đản sanh, đây là Bodhgaya nơi Ta Thành đạo, đây là Sarnath nơi Ta Chuyển Pháp luân và đây là Kushinagar nơi Ta nhập Niết bàn.” Và Ngài dạy tiếp rằng: "Này các Thầy Tỳ Kheo, sau khi Ta diệt độ, những tân Tỳ Kheo đến và hỏi giáo lý nên nói với họ về 4 nơi này và khuyên họ hành hương đến chỗ đó sẽ giúp họ thanh tịnh được các việc làm và nghiệp cũ của họ."

Qua lời dạy trên của Đức Phật cho thấy được tầm quan trọng của Tứ Thánh Tích trong lĩnh vực tinh thần đối với khách hành hương.

Một trong Thánh tích mà Đức Phật đã đề cập ở trên, hiện nay Bodhgaya nơi Đức Phật thành đạo là nơi phồn thịnh nhất, khách hành hương đến viếng thăm và tu tập nhiều nhất. Và nó được mệnh danh là "cái rốn của vũ trụ".



BODHGAYA nằm trên bờ sông Ni-Liên-Thuyền, nơi đây xưa kia là một ngôi làng nhỏ gọi là làng Sambodhi với nhiều rừng rậm. Thái Tử Tất Đạt Đa tu khổ hạnh ở đây 6 năm, thân xác và tinh thần gần như đã đi đến sự chết, Ngài đã nhận thấy lối tu khổ hạnh này phước báu chỉ được sanh lên cõi trời chưa phải là cứu cánh giải thoát cho mình và cho chúng sanh, ngay thời điểm này tình thương về sự khổ của chúng sanh được hồi phục trong chính bản thân Ngài. Từ bỏ lối tu khổ hạnh, Ngài nhặt lấy miếng vải liệm làm y phục và nhận bát cháo sữa từ người thiếu nữ Sujata dâng cúng, sau đó ngài xuống sông Ni Liên Thuyền tắm gội sạch sẽ và thọ dụng thức ăn, sức khoẻ dần bình phục và Ngài thông thả đi đến cội cây Bồ Đề trải cỏ và thiền định. Nơi đây chính là nơi của sự chứng ngộ.

Tại nơi này bây giờ có 2 vật quý báu để tôn thờ đó là Cây Bồ Đề, và Tháp Bồ Đề Đạo Tràng (Mahabodhi Temple).

Bodhidharma – the legendary 5th-century Indian monk who brought Ch'an (the Meditation School of Chinese Buddhism) to China.

Bodhidharma was a Buddhist monk who lived during the 5th or 6th century CE. He is traditionally credited as the transmitter of Ch'an (Sanskrit: Dhyana, Korean: Seon, Japanese: Zen) to China, and regarded as its first Chinese patriarch. According to Chinese legend, he also began the physical training of the Shaolin monks that led to the creation of Shaolinquan.

Bodhidharma (470 – 534)

A special transmission outside the scriptures;

No dependent upon words and letters;

Direct pointing at the mind;

Seeing into one's nature and the attainment of Buddhahood.

In the early year of the sixth century CE, a solitary Indian monk, who was to set in motion extraordinary changes in the Buddhist world, landed on the southern shores of China. This traveling monk was Bodhidharma, later recognized as the twenty eight Indian patriarch of Zen and the first in China.

What kind of spiritual world did Bodhidharma find in China? During the five hundred years that preceded his arrival, Buddhism had made an enormous impact on Chinese life. By the sixth century, a thousand years after Shakyamuni Buddha, China had hundreds of Buddhist temples, a

monastic population of many thousands, and fervent lay devotees ranging from the Emperor down to humble peasants.

Though its profound meditative practices and complex metaphysics were beyond all but a few rare practitioners, Mahayana Buddhism offered more humble ways of gradual spiritual advancement. Aware of the strenuous effort needed to take progress toward Enlightenment, many people followed a more practical path. They believed that generosity toward monks and nuns, endowing new temples and monasteries, copying scriptures, and leading a moral life would generate sufficient merit, as they termed positive karma, for them to achieve a happy and favorable rebirth. Others were attracted to the popular Pure Land school of Buddhism, in which recollecting the image and name of a Buddha ensured rebirth in a special paradise where conditions were right for the final journey to Enlightenment. All in all, Buddhism had become quite settled and comfortable in China. But this reassuring style of Buddhist practice was rudely awakened by the Zen school founded by Bodhidharma.

After reaching China as a middle-aged man in 520, Bodhidharma traveled around the country, eventually making his way north and settling at the Shaolin Monastery on Mount Song in the kingdom of Wei around 527. Here he passed nine years in intense silent meditation, it is said, until students of the right caliber turned up. Eventually, a handful of such people – including the future second patriarch, Huike – arrived and became Bodhidharma's disciples. Huike must have been his most outstanding student, and it was to him that Bodhidharma passed the spiritual lineage of Zen with the visible insignia of the status, the bowl and robe. It is probably that Bodhidharma remained at Shaolin Monastery until his death some years later.

So what were Bodhidharma's most important teachings? According to a short work attributed to him, the Two Ways of Entrance, the path to Enlightenment has two approaches: entry through practice and entry through meditation.

Even though practice is a simple program of emotional and intellectual development to be cultivated in daily life, especially during those times when we are not engaged in formal meditation. Four aspects are involved: patient acceptance, equanimity, determination, and insight – positive qualities that are extolled in many Mahayana Buddhist scriptures.

Patient acceptance means that we are able to endure any ills that befall us and accept without rancor the rigors of the path and its implications for our lives. Patience is particularly useful in overcoming anger. According to the Buddha, anger is the most destructive of all negative emotions. One moment of anger is like a spark that will consume a vast heap of goodness accumulated over countless lifetimes. Difficult though it may be, we should train ourselves to endure patiently whatever others do to us, without resentment. It helps to remember that we created the cause for whatever happens to us through the dynamics of our karmic actions in the past. Patient acceptance also implies that we avoid giving ourselves over to feelings of fatigue and despair because of difficulties we encounter on the path. In other words, we should be patient with ourselves as well as with others.

(Zen Master Class by Stephen Hodge)

CỬA THIÊN HÉ NỞ - Thượng tọa Thích Thông Phương

Tổ Bồ Đề Đạt Ma (Tâm Thái)

Nói đến Thiền tông thì trước hết phải nói đến Tổ Bồ Đề Đạt Ma vì Tổ là người đã tạo cho Thiền tông thành một tông phái quan trọng của Phật giáo, mặc dầu Thiền tông đã được truyền từ đức Phật Thích Ca cho Tổ Ca Diếp tại hội Linh Sơn. Từ Tổ Ca Diếp, tức Sơ Tổ, Thiền tông được nối tiếp truyền tại Ấn Độ cho đến Tổ thứ 28 là Bồ Đề Đạt Ma. Điểm đặc biệt là Tổ Bồ Đề Đạt Ma lại rời Ấn Độ mà qua Trung Hoa rồi tạo lập ra một tông phái mà sau này trở nên riêng biệt trong 10 tông của Phật giáo. Từ đó mà Tổ Bồ Đề Đạt Ma thường được gọi là Sơ Tổ Thiền tông tại Trung Hoa. Nghi thức truyền pháp là trao y và bát cho đệ tử nối pháp, chỉ tiếp tục cho tới Lục Tổ Huệ Năng (638-713) thì ngưng, theo lời sấm của Tổ Bồ Đề Đạt Ma, nhưng lý do chính là tới lúc đó, số người đắc đạo đã nhiều nên việc lựa chọn một người đệ tử để trao y bát sẽ gây chia rẽ và va chạm nên tốt hơn hết là không chỉ định một đệ tử chánh thức nối pháp.

Cuộc đời Tổ Bồ Đề Đạt Ma (?-529)

Tổ Bồ Đề Đạt Ma (Tiếng Phạn: Bodhidharma, Nhật: Bodai Daruma) sanh tại Kanchi, Nam Ấn Độ con vua Hương Chí (Simhavarman?). Ngài là đệ tử của tổ Bát Nhã Đa La (Phạn: Prajnatara) và được sư phụ dặn dò sau này sang Trung Hoa truyền pháp. Ngài rời Ấn Độ bằng thuyền và sau gần ba năm mới tới Quảng Châu khoảng năm 520. Vua Lương Võ Đế có mời ngài tới gặp, sau câu chuyện trao đổi, tuy thấy nhà vua là người có lòng với đạo

Phật nhưng ngài thấy không hợp căn cơ nên rời tới chùa Thiếu Lâm ở Trung Sơn. Ngài dừng nơi đó, suốt 9 năm ngồi xây mặt vào tường nên được gọi là "Bích quán Bà la môn" (thầy Bà la môn ngồi nhìn tường). Sau đó có vị tăng Thần Quang (487-593) được ngài thu nhận làm đệ tử truyền pháp. Ngài Thần Quang được đổi tên là Huệ Khả và trở nên vị tổ thứ hai tại Trung Hoa. Ở Trung Hoa được chín năm, tổ Bồ Đề Đạt Ma trao áo ca sa và bát báu cùng bốn quyển của bộ kinh Lăng Già cho tổ Huệ Khả. Sau đó Tổ viên tịch vào năm 529, (có tài liệu ghi là năm 532), nhục thân của ngài được nhập tháp tại chùa Định Lâm, núi Hùng Nhĩ, Trung Hoa. (trích: Tổ Thiền tông) Có tài liệu ghi Tổ sống lâu trên 150 tuổi.

Nền móng Thiền tông

Mấy trăm năm trước khi Tổ Bồ Đề Đạt Ma tới Trung Hoa thì Phật giáo đã du nhập ở đó rồi. Trong khoảng thời gian 384-413, vị tăng Ấn Độ Cưu Ma La Thập (Phạn: Kumarajiva) đã dịch nhiều kinh điển ra tiếng Trung Hoa và giúp ích nhiều cho việc hoằng dương Phật pháp. Việc tu hành lúc đó là thường tụng các kinh điển Đại thừa và áp dụng đời sống tăng đoàn theo lẽ lối Ấn Độ. Nhưng ở xã hội Trung Hoa lúc đó thì ảnh hưởng của đạo Lão và đạo Khổng rất thịnh hành, họ có tinh thần thực tế, cụ thể, thực dụng nên họ muốn tìm trong đạo Phật những gì cụ thể hợp với nếp sống trong xã hội. Cho nên khi Tổ đem Thiền tông đến Trung Hoa, với một tông chỉ mới mẻ, thì ảnh hưởng của Phật giáo trở nên rất mạnh và thịnh hành trong dân chúng. Từ tổ Bồ Đề Đạt Ma cho đến thời Lục tổ Huệ Năng, tức khoảng gần 200 năm, Thiền tông từ hạt giống do Tổ gieo trồng đã thực sự nảy mầm và trở thành cây tốt tươi. Kể từ sau Lục tổ thì Thiền tông đã đem lại những ảnh hưởng lớn lao, sâu rộng cho xã hội Trung Hoa, và sau đó là Nhật Bản, Triều Tiên, Việt Nam. Như vậy công lao của tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã thực sự khởi đầu đặt nền móng cho Thiền tông, có thể nói là vĩ đại và đáng kính phục.

Đường lối tu hành

Ý chỉ của Tổ về pháp tu của Thiền tông được thu gọn trong bốn câu kệ : *"Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền, Trực chỉ nhân tâm, Kiến tánh thành Phật."* (Chẳng lập văn tự, Truyền ngoài giáo lý, Chỉ thẳng tâm người, Thấy tánh thành Phật). Bốn câu đó trình bày đường lối tu hành của Thiền tông khác hẳn với các pháp tu khác trong đạo Phật.

Hai câu đầu: "Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền" là hai câu mà đức Phật truyền cho tổ Ca Diếp trong hội Linh Sơn. Mới đọc qua hai câu đó chúng ta

có cảm tưởng như đức Phật mật truyền cho tổ Ca Diếp một pháp nào mà không dùng tới văn tự và ở ngoài các kinh điển. Nếu đọc bài kệ của đức Phật khi truyền pháp cho tổ Ca Diếp thì chúng ta hiểu rõ hơn, hai câu đầu bài kệ là: "Pháp bốn pháp vô pháp, Vô pháp pháp diệt pháp." Câu khó hiểu đó được John Blofeld lược dịch trong cuốn "Hoàng Bá ngữ lục" là: "Giáo lý căn bản của Phật pháp là không có pháp nào hết, nên cái pháp 'không có pháp nào hết' chính là Phật pháp". Như vậy tới chỗ cứu cánh là chỉ có pháp "không có pháp nào hết", vậy thì văn tự nào có thể diễn tả được pháp đó, như vậy pháp đó cũng phải nằm ngoài giáo lý vì giáo lý cũng là văn tự.

Hai câu "Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền" đã chỉ tới chỗ cứu cánh của đạo Phật. Như trong kinh Duy Ma Cật, khi Bồ tát Văn Thù Sư Lợi hỏi ông Duy Ma Cật thế nào là Bồ tát vào pháp môn Không hai (Bất Nhị). "Ông Duy Ma Cật im lặng không nói. Ngài Văn Thù Sư Lợi khen rằng: Hay thay! Hay thay! Cho đến không có văn tự, ngữ ngôn đó mới thật là vào pháp môn không hai." Tổ cũng đã nhận ra là tới chỗ cứu cánh thì không còn văn tự, ngôn ngữ nào, tức là kể cả kinh điển, có thể dùng để tỏ bày được.

Còn hai câu "Trực chỉ nhân tâm, Kiến tánh thành Phật" nói lên đường lối tu độc đáo của Thiền tông. Thiền tông "chỉ thẳng", tức là chỉ ngay cái ở trước mắt người tu, và ngay hiện tại, chứ không dùng những lời giảng, phương tiện huyền bí, tượng trưng, bóng bẩy, xa vời. Chỉ thẳng cái gì? đó là chỉ thẳng ngay cái tâm của người tu hành. Hiểu được cái tâm đó cũng là hiểu được bản tánh của tâm mình cùng vạn vật. Người nào "thấy tánh" thì sẽ thành Phật, tức người giác ngộ. Tổ nói rất giản dị: "Nếu thấy tánh tức là Phật, không thấy tánh tức là chúng sanh". Giữa Phật và chúng sanh, hoặc nói rõ hơn là giữa người giác ngộ và người si mê, chỉ khác nhau có điểm căn bản đó thôi.

Mục đích tu hành của Thiền tông thật là giản dị, nhưng không dễ dàng. Nhiều người nghe như vậy liền vội vã giở kinh, luận, ngữ lục, sách vở ra tìm kiếm định nghĩa thế nào là "tánh" để thao thao giảng nghĩa. Công việc đó sẽ chẳng mang lại kết quả gì, vì còn trụ, chấp vào văn tự, lời nói, lý luận mà hy vọng tìm thấy "tánh" thì chẳng bao giờ được. Vậy muốn tu theo Thiền tông thì phương pháp tu như thế nào. Tập "Sáu cửa vào động Thiếu Thất" (Thiếu Thất Lục Môn) của Tổ để lại đã chỉ ra pháp tu hành của Thiền tông.

Sáu cửa vào động Thiếu Thất

Sáu cửa vào động, tức là sáu pháp môn tu hành để đạt được đạo quả. Sáu pháp môn đó là: (1) Tâm kinh tụng, (2) Phá tướng luận, (3) Nhị chủng nhập, (4) An tâm pháp, (5) Ngộ tánh luận và (6) Huyết mạch luận. Muốn vào được động Thiếu Thất thì có thể vào bằng cửa nào cũng được, không nhất thiết phải qua cả sáu cửa. Tu theo bất cứ một pháp môn nào cũng đạt Đạo, không nhất thiết phải tu cả sáu pháp môn.

(1) *Tâm kinh tụng*. Tổ nhắc lại từng câu trong Bát Nhã Tâm Kinh, sau mỗi câu đều có những câu giảng. Đại ý cũng là phát triển về tâm của tông Bát Nhã. Tổ chỉ rõ tướng "không" của muôn pháp để chúng ta hiểu được cái thể "Như lai không tướng", vốn thanh tịnh, chẳng phải có/không, chẳng sạch/nhơ, chẳng tăng/giảm, một khi giác được điều đó thì "chợt rõ bỏ ý tu, thênh thang vượt pháp giới, tự tại hết lo âu". Tổ còn căn dặn "chấp có đâu thực có, theo không lại lạc không", vì Tổ biết rõ chúng ta thường chấp chặt vào hoặc "có" hoặc "không".

(2) *Phá tướng luận*. Phần này gồm những câu hỏi và đáp.

"Hỏi: Nếu có người chí cầu Phật đạo thì phải tu pháp gì thật là tinh yếu (đơn giản và thiết yếu).

Đáp: Chỉ 'quán tâm'. Đó là một pháp tổng nhiếp hết các pháp cho nên rất là tinh yếu.

Hỏi: Sao nói một pháp hay nhiếp tất cả các pháp ?

Đáp: Tâm là cội nguồn của muôn pháp. Tất cả các pháp chỉ do tâm mà sinh ra."

Người hỏi vẫn thắc mắc là tại sao chỉ 'quán tâm' là đủ, nên sau đó nêu ra những câu hỏi như: "Sáu đường, ba cõi rộng lớn bao la, nếu chỉ quán tâm thì sao thoát được những khổ đau không cùng tận?" - "Như lời Phật dạy: 'Ta đã trải qua ba đại a tăng kỳ kiếp, chịu vô số khổ nhọc mới thành được Phật đạo', sao nay nói chỉ quán tâm thì chế được ba độc là giải thoát?" - "Các đại Bồ tát nhờ giữ ba giới tu tịnh, thực hành lục độ, mới thành Phật đạo. Sao nay nói người học chỉ cần quán tâm, chẳng tu giới hạnh thì thành Phật thế nào được?" - "Như lời kinh nói, 'dốc lòng niệm Phật chắc được vãng sanh qua cõi Tịnh độ Phương tây, chỉ cần theo một cửa ấy tức được thành Phật', sao còn nói quán tâm để cầu giải thoát là gì?". Đó cũng là những thắc mắc mà những người không hiểu Thiền tông thường đặt ra vì thấy pháp tu này khác với những pháp tu của các tông khác trong đạo Phật.

Mỗi câu hỏi đều được Tổ giải đáp rõ ràng nên cũng giúp cho những người tu Thiền hiểu hơn. Tổ nói rõ , nếu muốn đạt tới cứu cánh thì phải thấy được tâm là Phật, và muốn thấy được tâm thì cần phải bỏ những chấp về tướng.

Tất cả những câu hỏi trên cho thấy đều vì chấp tướng, hướng ngoại, quên tâm nên không thể thấy được tâm. Tổ không nói những pháp tu theo chấp tướng là sai, nhưng Tổ thấy rõ những pháp tu đó chỉ là phương tiện thôi.

(3) *Nhị chủng nhập*. Phần này chỉ pháp tu hành một cách cụ thể:

"Phàm vào đạo có nhiều đường, nhưng nói cho cùng thì không ngoài hai đường là: lý nhập hay hạnh nhập."

"Lý nhập là mượn 'giáo' để ngộ 'tông', tin sâu rằng tất cả sinh linh đều chung đồng một chân tánh, chỉ vì khách trần bên ngoài và vọng tưởng bên trong che lấp nên chân tánh không hiển lộ được."

"Hạnh nhập là nói về bốn hạnh, ngoài ra các hạnh khác đều bao gồm trong ấy."

Bốn hạnh là: (a) báo oán hạnh, (b) tùy duyên hạnh, (c) vô sở cầu hạnh và (d) xứng pháp hạnh". Báo oán hạnh là khi gặp cảnh khổ thì hiểu là vì trước có gây ra nghiệp dữ nên nay nhẫn nhục chịu. Tùy duyên hạnh là hiểu nay được quả báo tốt cũng là do nhân lành thừa trước, mọi khổ vui đều do nhân duyên sanh, nhưng tâm người không vì vậy mà được thêm hoặc bớt mất gì. Vô sở cầu hạnh là hiểu muôn vật đều là không, nên không cầu mong gì mới thực là đạo hạnh. Xứng pháp hạnh là bậc trí tin hiểu "pháp" chính là cái lý thanh tịnh của tự tánh, tức cái thể tánh thanh tịnh của mình, nên vẫn tùy xứng theo pháp mà hành nhưng không có chấp.

(4) *An tâm pháp*. Sau đây là vài đoạn trích:

"Khi mê, người đuổi theo pháp. Lúc tỉnh, pháp đuổi theo người."

"Tự trên 'sự' vươn lên mà tỏ suốt, đó là hàng khí lực mạnh. Theo chữ nghĩa mà thông rõ, đó là người khí lực kém."

"Hỏi: Các pháp đã là không thì dựa vào gì mà tu đạo? - Đáp: Nếu có dựa vào gì thì cần tu đạo. Nếu không có gì để dựa, tức chẳng cần tu đạo."

"Chẳng thấy gì hết, gọi là thấy đạo. Chẳng làm gì hết, gọi là hành đạo."

(5) *Ngộ tánh luận*.

Phần này chỉ về điểm quan trọng trong khi tu hành là phân biệt được giữa mê và ngộ, và tu hành sao để ngộ. Cũng nên lưu ý là có ý kiến cho rằng phần này nói về làm sao ngộ được bản tánh của chính mình.

"Phàm đem tâm cầu pháp, ấy là mê. Chẳng đem tâm cầu pháp, ấy là ngộ."

"Khi mê thì có bờ bên này, khi ngộ thì không bờ bên này."

Tại sao vậy? Vì kẻ phàm phu mỗi mỗi đều có xu hướng trụ ở bên này. Vì giác được phép tối thượng thừa thì tâm chẳng trụ bên này cũng chẳng trụ bên kia, nên lìa được cả hai bờ bên này và bên kia vậy."

"Phàm mê là mê ở ngộ. Còn ngộ là ngộ nơi mê. Không có mê ngộ mới gọi là chánh giác, chánh kiến."

"Khi mê thì sáu thức, năm ấm đều là pháp phiền não, sanh tử. Khi ngộ thì sáu thức, năm ấm đều là pháp niết bàn, không sanh tử."

"Khi mê thì có Phật, có pháp. Khi ngộ rồi thì không Phật, không pháp. Tại sao vậy? Vì ngộ tức là Phật pháp."

(6) *Huyết mạch luận*.

Phần này chỉ rõ nếu không thấy tánh thì việc tu hành sẽ không thể đưa đến chỗ đạt đạo được.

"Nếu muốn tìm Phật hãy cần thấy tánh. Tánh tức là Phật. Nếu chẳng thấy tánh thì chạy lạt, giữ giới đều vô ích cả."

"Nếu không thấy tánh thì dầu giỏi nói mười hai bộ kinh, vẫn là ma nói."

"Chúng sanh điên đảo không biết tự tâm là Phật, cứ hướng ngoài mà gìn giữ, cầu cạnh, suốt ngày lăng xăng niệm Phật, lạy Phật."

(Trích: "Sáu cửa vào động Thiếu Thất")

---oOo---

Bodhisattva - an enlightened - Bồ Tát = Being who possesses the compassionate motivation of bodhicitta (bồ đề tâm), and devotes their life towards the achievement of enlightenment for the sake of all beings by practicing the six perfections of giving, ethics, patience, enthusiastic effort, mental stabilization and wisdom.

- Bodhi: wisdom that understand the ultimate nature of reality
Bồ tát là bậc tự giác, giác tha
- Sattva: person motivated by universal compassion

Bodhisattva – a compassionate warrior, is someone who has aroused the wish to attain enlightenment for the benefit of all beings, and does everything possible to bring others to that state of enlightenment, free of suffering...

Bồ Tát - là lối viết tắt của Bồ-đề-tát-đóa (SKT. bodhisattva), cách phiên âm tiếng Phạn bodhisattva sang Hán-Việt, dịch ý là Giác hữu tình, hoặc Đại sĩ. Trong Phật giáo Đại thừa, Bồ Tát là một hành giả sau khi hành trì các Ba-la-mật-đa đã tự Phật quả, nhưng nguyện không nhập Niết-bàn khi chúng sinh chưa giác ngộ.

Bodice - vạt trên của áo dài nữ

Body And Mind

In Buddhism, the way to describe the body and mind, is to talk about the five aggregates. The first aggregate is form, which refers to the physical aspect or body of a sentient being, and the next four aggregates are aspects of the mind. All five are:

1. *Form* - the body
2. *Feeling or sensation* - this refers to the mental separation of sensations into pleasant, unpleasant and neutral.
3. *Recognition, discrimination or distinguishing awareness* - in many ways similar to the discriminating intellect.
4. *Primary Consciousness* - the five sense consciousnesses (smell, touch, taste, seeing and hearing) and mental consciousness
5. *Compositional Factors, volition* - these are all other remaining mental processes, in general "thoughts".

Another essential distinction is made between the different levels of subtlety of body and mind. In the tantric teachings of Tibet, distinctions are made between:

Gross Body: our "normal" physical body of muscles, fat, bones etc.

Gross Mind: our "normal" observed continuation of thoughts and feelings etc.

Subtle Body: the "energy" within our body as it flows in our energy channels, similar to their description in Chinese acupuncture or Indian yoga.

Subtle Mind: the state of mind that we are normally unaware of, and which becomes noticeable during deep meditation. This is not really identical to our Western concept of sub-consciousness, although some aspects may overlap. It may be more similar to intuition and inner wisdom.

Most Subtle Body / Mind: this is the most essential and subtle part of a sentient being. This aspect of ourselves is extremely difficult to observe; body and mind at this level are inseparable and could be described as 'mental energy'. The above levels of mind and body are sometimes compared to going to sleep:

Gross: when awake, we are aware of our gross body and mind.

Subtle: when we are dreaming, we have a very flexible body and ideas in our mind that we normally do not experience, similar to the subtle body and mind.

Very subtle: when we are in deep sleep, we are barely aware of both body and mind.

" There are those who look on death with a naive, thoughtless cheerfulness, thinking that for some unknown reason death will work out all right for them, and that it is nothing to worry about. When I think of them, I am reminded of what one Tibetan master says: "People often make the mistake of being frivolous about death and think, 'Oh well, death happens to everybody. It's not a big deal, it's natural. I'll be fine.' That's a nice theory until one is dying."

(Sogyal Rinpoche from Death & Dying)

Bog – vũng lầy, đầm lầy

Bogged - bị chùn lại, do dự, lưỡng lự

Boggle – do dự, lưỡng lự

Bohemian – không chịu theo khuôn phép, tự do phóng túng

Boilerplate - soạn sẵn

Boisterous – hung dữ, dữ dội

Boldness – táo bạo, cả gan

Bolster – gối ôm ở đầu giường, tấm lót

Bonnet – mũ bê-rê của người Tô Cách Lan

Bovine – ngu như bò, đàn độn, ngu đàn

Brackish – hơi mặn, mằn mặn

Brag – khoe khoan, khoác lác

Braggart - người khoe khoan, khoác lác

Brahmacharya (SKT) – (Sanskrit: “pure conduct”) in Buddhism, strictly, the practice of sexual chastity; more generally, the term denotes the endeavour by monks and nuns as well as lay devotees to live a moral life as a way to

end suffering and to reach enlightenment. Lay followers are asked not to kill any living being, not to steal, to avoid improper sexual intercourse, not to lie, and to avoid intoxicants. Novices, monks, and nuns must obey these same rules (with complete chastity added to the third) as well as refrain from eating after noon, avoid all musical and theatrical enjoyments, refrain from wearing jewelry or cosmetics, sleep only on a very simple bed, and refuse gifts of gold or silver.

1. Brahma, (shortened from brahman), the absolute, eternal, supreme God-head. (As opposed to Brahman, the deity in the Hindu triad responsible for creation).

2. charya, which means "to follow". This is often translated as activity, mode of behaviour, a "virtuous" way of life.

Thăng hoa tình dục - Brahmacharya - (tiếng Anh: sexual sublimation), còn được gọi là biến tố tình dục, trong một số truyền thống tôn giáo, là việc chuyển hóa năng lượng tình dục thành sự sáng tạo, do đó tạo điều kiện cho hành vi nhận thức bí ẩn.

Trong tâm lý học, thăng hoa là sự chuyển hóa năng lượng tình dục hoặc dục tình thành một hành động hoặc tình cảm khác để làm quên đi thôi thúc tình dục. Điều này dựa trên niềm tin rằng, năng lượng tình dục, một chức năng sáng tạo của loài người, có thể được dùng để tạo ra một sức sống tinh thần hơn là thể xác và khoái cảm.

Cụm từ có nghĩa là chuyển hóa năng lượng tình dục thô thành phương tiện chuyên chở bản chất tinh thần. Nhiều trường mô tả năng lượng này là năng lượng sống, năng lượng tinh thần prana, ojas, shakti, tummo, hoặc kundalini.

Brahmanism – member of highest Hindu caste = giai cấp cao nhất Hindu

Brandish – khua, rung

Bray - tiếng lừa kêu be-be

Brazenly – trơ trẽn, trăn tráo

Brethen - the assembly of monks = Tăng chúng

Brevity – khúc chiết, ngắn gọn

Brigand - kẻ cướp

Brimstone – lưu huỳnh

Broach – cây xiên, mũi dao

Brooch – trâm cài đầu

Brunt – principle force as of an attack = sức mạnh chính, chủ yếu; gánh nặng

Brute – súc vật, kẻ cục súc, kẻ vũ phu

Bubonic plague - bệnh dịch hạch

Buddha – fully enlightened one. The historical Buddha was prince Siddharta Gotama or Buddha Shakyamuni, who lived in India 600 BCE.

A Sanskrit word for someone who has attained the extraordinary feat (kỳ công) of “enlightenment” or more accurately awakening (Bodhi). The Buddha is said to have “awoken” to the nature of reality – the way things really are. The dates of his long life are much debated, but it seemed likely that he died aged eighty toward the end of the 5th century BCE...

- Buddha Bodhi: Bồ tát đạo
- Buddha realm: Phật giới

Buddha – What is a Buddha? A Buddha is someone who has abandoned all unwholesome action, all obstructions to knowledge and their remnants. When one abandons unwholesome action, an imprint remains on the mind which acts as an obstruction to knowledge, just as when one drops an onion from one’s hand, a smell remains on it. The Buddha has abandoned even the last remnants of these obstructions to knowledge. He perceives the reality of all phenomena directly and has fully developed compassion through meditation, so he spontaneously works for the welfare of all beings. Over countless aeons, he has accumulated limitless merit through the practice of the perfections of giving, ethics, practice and effort and has meditated with a firmly stabilized mind on the antidote to the conception of an inherently existent self-emptiness.

Your nature is the Buddha – To find a Buddha, all you have to do is see your nature. Your nature is the Buddha. And the Buddha is the person who’s

free: free of plans, free of cares. If you don't see your nature and run around all day looking somewhere else. You'll never find a Buddha. The truth is, there's nothing to find. But to reach such an understanding you need a teacher and you need to struggle to make yourself understand...

What was the Buddha like?

The earliest images of the Buddha in the 5th century BCE are from NW India, in the present day Pakistan and Afghanistan, dating back from about 500 years after his death. Many are from the Gandhara region, where Greco-Roman influences from the time of Alexander the Great resulted in the Buddha being depicted as a moustached semi-European.

Later, in central India, in the Gupta period (early 3rd to 6th century CE), we see the sublime depictions of meditating and teaching Buddhas, the exquisite symmetries of which express the inner confidence and wisdom associated with an enlightened consciousness.

While we cannot recapture a precise idea of the Buddha's appearance, we do gain a vivid mental picture from accounts of his life written in Pali hundreds of years after his death. He is said to have been a fine, golden skinned prince, who, on renouncing his court life and seeking spiritual fulfilment, shaved his head, took to wearing yellow robes, and spent his days walking the dusty roads of northern India, carrying a begging bowl.

As for his character, according to the Pali sutras (scriptures), it was not that of the conventionally gentle saint. Rather, he was contentious, assertive and often insistent on his own rightness. He was also enormously charismatic, radiating the experience of revelation and making it his mission to enable the same experience for others. Although illiterate, he is believed to have had an ability to talk with ease to anyone – princes, merchants, artisans or fellow monastics – most probably in an unwritten language of the time called Maghadi...(“The Body, Mind, Spirit Miscellany” tác giả Jane Alexander)

Meeting The Buddha

Although no simple account gives us a credible physical description of Gautama, it is possible to assemble a portrait by scavenging among the Discourses. It seems he was shaven-headed, well built, of normal height and strikingly ‘handsome, good looking, and of the most beautiful complexion’?

We hear that he had ‘golden-coloured skin’ and sometimes seemed, literally, to shine and glow like the sun.

Master Gautama, one person exclaimed: ‘how clear and translucent [your] complexion!’ Another says: ‘You have a perfect body, you are shining, well proportioned, beautiful to look at... you have very white teeth... clear eyes, a round face, you are large, straight, splendid.’ There is more than a hint of saintly iconography in such comments, and it is more likely that Gautama’s skin was tanned dark by his outdoor life and hardened by the wind and heat. Near the end of Gautama’s life, Ananda remarked: ‘his complexion is no longer clear and radiant, his limbs are all flaccid and wrinkled and his body is stooped’.

The most detailed description of Gautama in the Discourses is much closer to iconography. It is placed in the mouth of a young Brahmin called Uttara whose guru sent him to observe Gautama and see if he conformed to the image of the superman of Brahminical lore. Uttara reported that not only had he seen all thirty-two of the distinctive physical characteristics such a person was expected to display, he had also observed Gautama’s grace, elegance and decorum. Gautama’s ‘table manners’, for example, were impeccable:

“When he receives rice, he does not raise or lower the bowl, or tip it forwards or backwards. He receives neither too little rice, nor too much. He adds sauces in the right proportion; he does not exceed the right amount of sauce in the mouthful. He turns the mouthful over two or three times in his mouth and then swallows it, and no rice kernel enters his body unchewed, then he takes another mouthful.”

As Uttara said, ‘He tastes his food experiencing the taste, though not experiencing greed for the taste.’

The iconography with which he depicted in Buddhist art is based on the thirty two marks, which include long ears, webbed fingers and a bump at the crown of the head. But in many discourses there is no hint that Gautama possessed such unusual features, and the people who met him usually noticed nothing special about his appearance beyond his air of calm. One wanderer, with whom he happened to share a shelter for the night, remarked that he was searching for ‘Gautama, who went forth from the Shakyan clan’, and noticed nothing special in his companion that suggested he had found him already.

The uncertain line between observation and hagiography may reflect the gradual overlay of religious piety upon historical reality; but even in the earliest texts, Gautama's followers believe that they encounter more than an ordinary human being. The notion that Gautama's life recapitulated the pattern followed by the previous Buddhas, who dominated the history of the universe, encouraged his disciples to regard him as the embodiment of a timeless archetype whose Awakening was significant for the entire cosmos, from the lowest hell to the highest heaven. Every step of his career is watched over by hosts of divine beings, and the earth itself shakes in response to the principal events of his life...

A Holy Man in the World – One day, not long after his Awakening, Gautama was walking through the swamplands near the River Mohi when he fell into conversation with a herdsman called Dhaniya. Dhaniya told Gautama that he had been preparing for the rains. "I've cooked my rice and milked my cows. My family live nearby in the well-thatched house and the fire's been lit. So, I say, *let the rain come down!*" Gautama replied: "I'm spending the night on the riverbank and the only house I have is my own body, but I am free of any anger or craving. So I also say, *let the rain come down!*" Looking askance at the wanderer's rags, Dhaniya remarked, "I support myself by what I earn through honest labor. My sons are all healthy and I never hear a bad word about them." "I serve no one," Gautama replied. "Having found liberation I wander through the world with no need to earn anything!" With that, the monsoon broke, drenching the two men...
(Gautama Buddha – The Life and Teachings of The Awakened One by Vishvapani Blomfield)

The Buddha's Last Words

Then the Lord entered the first stage of meditation. And leaving that he entered the second, the third, the fourth stage of meditation. Then leaving the fourth stage of meditation, he entered the realm of infinity of space, then the realm of nothingness, then the realm of neither ideation nor non-ideation and leaving that he attained the cessation of ideation and feeling.

Then the venerable Ananda said to the venerable Anuruddha: "Venerable Anuruddha, the Lord has passed away." "No, friend Ananda, the Lord has not passed away, he has attained the cessation of ideation and feeling."

Then the Lord, leaving the attainment of the cessation of ideation and feeling, entered the realm of neither ideation nor non-ideation, from that he entered the realm of nothingness, the realm of infinity of consciousness, the realm of infinity of space. From the realm of infinity of space he entered the fourth stage of meditation, from there the third, the second, and the first stage of meditation. Leaving the first stage of meditation, he entered the second, the third, the fourth stage of meditation. And, leaving the fourth stage of meditation, the Lord finally passed away.

(Buddhist Teaching in India – Johannes Bronkhorst)

Phật Thích Ca – Thái tử Tất-Đạt-Đa đản sanh vào năm 623 trước TL, tại vườn Lâm-Tì-Ni, gần thành Ca-Tì-La-Vệ. Sống trong hoàng cung của phụ vương Tịnh-Phạn và mẫu hậu Ma-Đa, giữa sự cao sang tốt bậc, lễ thường thì thái tử hẳn là sung sướng lắm, nhưng những cảnh sinh, lão, bệnh, tử và nhiều cảnh khổ khác đã làm cho thái tử nghĩ ngợi nhiều về thân phận của con người. Năm 29 tuổi, thái tử từ bỏ cung vàng điện ngọc, gia đình vợ con để ra đi tìm con đường giải thoát, giải thoát khỏi mọi khổ đau, giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Sau bao nhiêu vất vả và cố gắng, với ý chí sắt đá, Ngài đã giác ngộ vào năm 35 tuổi, giác ngộ nguyên nhân gây ra đau khổ, giác ngộ con đường thoát khổ, giác ngộ thực tướng của vạn pháp. Từ đó, Ngài hoằng dương đạo pháp không ngưng nghỉ suốt 45 năm và nhập diệt năm 80 tuổi. Năm nhập diệt của Ngài được kể là năm một của Phật lịch...

Các bài nói chuyện của Đức Phật với ông Anathapindika (Cấp Cô Độc) đều có ý nghĩa lớn đối với người Phật tử tại gia - Trong một bài thuyết pháp về hạnh bố thí, Đức Phật nói là "sự cúng dường cho Phật và chư Tăng là công đức rất lớn, nhưng có công đức hơn nữa là quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, có công đức hơn 3 quy y là tự mình giữ 5 giới, có công đức hơn giữ 5 giới là quán về lòng từ trong giây phút; nhưng có công đức hơn cả là phát triển tầm nhìn trí tuệ thấy được sự vật như thật và hiểu được tánh vô thường của sự vật" (Tăng Chi IV, 264 - 265)

Qua đoạn kinh trên, có thể thấy điều Đức Phật coi trọng hơn cả đối với người xuất gia hay tại gia là phát triển trí tuệ, để nhìn thấy sự vật như thật, đúng bản chất của chúng là vô thường, vô ngã. Tuy bố thí, cúng dường cũng là điều quan trọng, đối với người tại gia, nhưng tự mình tu tập, thực hành nếp sống đạo đức theo 5 giới, nuôi dưỡng lòng từ lại càng quan trọng hơn, nhưng quan trọng hơn cả là phát triển trí tuệ, để nhìn được sự vật như thật, nhờ đó mà không còn bị tham đắm, nội tâm được giải thoát, tự tại, trí tuệ được trong sáng.

Bốn niềm vui của Phật tử tại gia

Đức Phật nói tới bốn niềm vui chính đáng của người Phật tử tại gia, niềm vui có của cải, niềm vui được giàu có, niềm vui không có nợ nần, và niềm vui không có gì bị chê trách.

"Thế nào là niềm vui có của cải? Ở đây, gia chủ có của cải nhờ phấn đấu tích cực, góp gom được bằng sức của bàn tay, bằng mồ hôi, đúng pháp, và tích lũy được một cách đúng pháp, và có ý nghĩ: 'Của cải này là của tôi, có được nhờ phấn đấu tích cực tích lũy đúng pháp', cho nên niềm vui và thỏa mãn đến với ông ta. Đó là niềm vui có của cải".

"Thế nào là niềm vui được giàu có? Ở đây, vị gia chủ được giàu có nhờ phấn đấu tích cực, vui vẻ nhờ giàu có và làm nhiều việc lành. Vì có ý nghĩ 'Nhờ giàu có mà có thể hưởng thụ sự giàu có và làm các việc lành', cho nên niềm vui và sự thỏa mãn đến với ông ta. Đó là niềm vui được giàu có".

"Thế nào là niềm vui không có nợ nần? Ở đây, vị gia chủ không có nợ nần, lớn hay nhỏ đối với bất cứ một ai. Vì có ý nghĩ 'Tôi không có nợ nần, dù lớn hay nhỏ đối với bất cứ một ai', cho nên niềm vui và thỏa mãn đến với ông ta. Đó là niềm vui không có nợ nần".

"Thế nào là niềm vui không bị chê trách? Ở đây, Vị Thánh đệ tử có niềm vui vì các hành động của thân, miệng và ý đều không có gì là đáng chê trách. Với ý nghĩ 'Tôi không có gì đáng chê trách ở thân, miệng và ý', niềm vui và thỏa mãn đến với ông ta". (Tăng Chi III, 77 - 78)

Tiếp đó, Đức Phật nói trong ba niềm vui trên đây của người tại gia, niềm vui không có gì đáng bị chê trách nơi hành động, lời nói và ý nghĩ là ưu việt hơn cả.

Bảy loại người vợ

Một lần, Đức Phật đến thăm nhà ông Anathapindika, nghe có tiếng ồn ào thất thường trong nhà, bèn hỏi nguyên nhân, ông Anathapindika thưa:

"Bạch Thế Tôn, đó là Suyata, con dâu tôi đang ở với chúng tôi. Nó giàu có và đến đây từ một gia đình giàu có, nó không săn sóc gì tới mẹ chồng, bố chồng và cả chồng nó nữa. Nó cũng không kính trọng, tôn quý và đánh lễ

Đức Thế Tôn". Đức Phật cho gọi Suyata lại và giảng cho nghe về bảy loại người vợ:

1. Người vợ có tâm địa ác, có ý xấu, không có lòng thương, bỏ rơi chồng mình, yêu những người đàn ông khác, một dâm nữ, chỉ muốn làm phiền lòng người. *Đó là loại vợ sát nhân.*
2. Người vợ hay hoang phí của cải tài vật, dù là ít do chồng làm ăn kiếm được, nhờ cày ruộng, buôn bán hay lao động khéo tay, *đó là loại vợ ăn trộm.*
3. Người vợ lười biếng, không muốn làm gì hết, lại tham ăn, ác độc, thô bạo, thích nói lời ác, lằn át người chồng siêng năng cần mẫn. *Đó là loại vợ kiêu xa.*
4. Người vợ triu mến, thân ái bảo vệ chồng như mẹ bảo vệ con, giữ gìn tài sản của chồng, *đó là loại vợ như mẹ.*
5. Người vợ kính trọng chồng, như em gái đối với anh cả, khiêm tốn, sống chịu đựng theo ý chồng. *Đó là loại vợ như em út.*
6. Người vợ sung sướng khi thấy chồng, như gặp người bạn cũ sau bao năm xa cách, thuộc giòng quý tộc, có đạo đức, sống thanh tịnh. *Đó là loại vợ như bạn bè.*
7. Người vợ dù là bị đối đãi không tốt, nhưng không giận hờn, vẫn bình tĩnh, chịu đựng mọi hành vi của chồng với lòng từ mẫn, tâm không biết giận, sống chịu đựng theo ý chồng. *Đó là loại vợ như người phục vụ.*

Đức Phật sau khi mô tả bảy loại người vợ nói trên, nói rằng: loại vợ sát nhân, loại vợ ăn trộm, loại vợ kiêu xa đều là không tốt, còn loại vợ như mẹ, như em út, như bạn bè, như người phục vụ là những người vợ tốt, đáng tán thán, và Đức Phật hỏi đó là bảy loại vợ mà một người đàn ông có được, và Suyata muốn là loại người vợ nào?

Suyata trả lời: "Xin đức Thế Tôn từ nay trở đi nghĩ về cháu là loại vợ như người phục vụ". (Tỳ kheo Thích Minh Châu)

---oOo---

Buddhadharma – the teachings (Dharma) of the Buddha.

Buddhahood – the state of perfect awakening, the attainment of which

results in the individual becoming a Buddha, an Awakened One. The perfection of wisdom and compassion.

The **Buddhahood** is not reserved only for chosen people or for supernatural beings. Anyone can become a Buddha. No founder of any other religion ever said that his followers can have the opportunity or potentiality to attain the same position as the founder.

However, attaining Buddhahood is the most difficult task a person can pursue in this world. One must work hard by sacrificing one's worldly pleasures. One has to develop and purify one's mind from all evil thoughts in order to obtain this Enlightenment. It will take innumerable births for a person to purify himself and to develop his mind in order to become a Buddha. Long periods of great effort are necessary in order to complete the high qualification of this self-training. The course of this self-training which culminates in Buddhahood, includes self-discipline, self-restraint, superhuman effort, firm determination, and willingness to undergo any kind of suffering for the sake of other living beings who are suffering in this world.

This clearly shows that the Buddha did not obtain this supreme Enlightenment by simply praying, worshipping, or making offerings to some supernatural beings. He attained Buddhahood by the purification of His mind and heart. He gained Supreme Enlightenment without the influence of any external, supernatural forces but by the development of His own insight. Thus only a man who has firm determination and courage to overcome all hindrance, weaknesses and selfish desires can attain Buddhahood.

Prince Siddhartha did not attain Buddhahood overnight simply by sitting under the Bodhi tree. No supernatural being appeared and revealed anything by whispering into His ear while He was in deep meditation under the Bodhi tree. Behind His Supreme Enlightenment there was a long history of previous births. Many of the Jataka stories tell us how He worked hard by sacrificing His life in many previous births to attain His Supreme Buddhahood. No one can attain Buddhahood without devoting many lifetimes practising the ten perfections explains why a Supreme Buddha appears only at every long intervals of time.

Therefore, the Buddha's advice to His followers is that in order to find their salvation it is not necessary for each and every person to wait until he gains

his Buddhahood. Aspirants can also find their salvation by becoming Pacceka Buddha (Silent Buddha) or Arahantas - (saints). Pacceka Buddhas appear in this world during the period when there is no other Enlightened Buddha. They are also Enlightened. Although their degree of perfection is not similar to that of the Supreme Buddha, they experience the same Nibbanic bliss. Unlike the Supreme Buddha, they do not preach to the masses. They lead a life of solitude.

Arahantas can also experience the same Nibbanic bliss as the Buddhas do. There is no discrimination or status in Nibbana. The only difference is that Arahantas do not have the Supreme Enlightenment to be able to enlighten others in the same way as the Buddhas do. Arahantas have overcome all their desires and other human weaknesses. They can appreciate the Dhamma which was discovered and taught by the Buddha. They can also show others the correct Buddhist way of life and the Path to salvation.

Phật Tính (Jap. bussho, SKT. buddhata, buddha-svabhava) là thể bất sinh bất diệt của mọi loài theo quan điểm Đại thừa. Theo đó, mọi loài đều có thể đạt giác ngộ và trở thành một vị Phật, không bị đời sống hiện tại hạn chế. Có nhiều quan điểm khác nhau về Phật tính, người ta tranh cãi liệu tất cả mọi loài đều có Phật tính hay không, liệu thiên nhiên vô sinh vô tri như đất đá có Phật tính hay không?

Sự khác biệt giữa Tiểu thừa và Đại thừa là quan điểm về Phật tính có thường hằng trong mọi loài hay không. Tiểu thừa hầu như không nhắc đến Phật tính, cho rằng không phải chúng sinh nào cũng có thể thành Phật. Đại thừa xem đạt Phật quả là mục đích cao nhất, đó là sự thể hiện Phật tính nằm sẵn trong mọi chúng sinh, thông qua những phép tu học nhất định.

Theo Thiên tông thì mỗi chúng sinh đều có Phật tính, nhưng nói chung thì không tự biết và cũng không sống với sự tự hiểu biết này như một bậc giác ngộ, một vị Phật. Sự thức tỉnh này và sự sinh diệt, xảy ra từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc nọ, là biểu hiện của sự đồng nhất với Phật tính và cũng chính là mục đích của Thiền.

Buddha Vatamsaka sutra – Kinh Hoa Nghiêm - Avatamsaka-sutra, in full Mahavaipulya-buddhavatamsaka-sutra (Sanskrit: “The Great and Vast Buddha Garland Sutra”), also called Garland Sutra. The sutra speaks of the deeds of the Buddha and of their resulting merits that blossom much like a garland of flowers. The discourse begins with the Buddha’s enlightenment,

attended by an anthem chorus of bodhisattvas (buddhas-to-be) and divine beings as numerous as the atoms of all the worlds. There follows a great assembly in the palace of the god Indra, whom Buddha instructs, and similar assemblies in other celestial regions accompanied by manifestations of great glory. In such settings the Buddha teaches that all beings have the Buddha nature, that all phenomena are mutually originating and interdependent, and that, finally, all is Buddha.

Avatamsaka Sutra - Kinh Hoa Nghiêm

"Far away, in the heavenly abode of the great god Indra, there is a wonderful net which has been hung by some cunning artificer in such a manner that it stretches out infinitely in all directions. In accordance with the extravagant tastes of deities, the artificer has hung a single glittering jewel in each eye of the net, and since the net itself is infinite in dimension, the jewels are infinite in number.

There hang the jewels, glittering like stars of the first magnitude, a wonderful sight to behold. If we now look closely at any one of the jewels for inspection, we will discover that in its polished surface are reflected all the other jewels in the net, infinite in number. Not only that, but each of the jewels reflected in this one jewel is reflecting all the other jewels, so that there is an infinite reflection process occurring.

This symbolises our world where every sentient being (and thing) is inter-related to one another."

Kinh Hoa Nghiêm - là bộ kinh đại thừa, là vua trong các kinh, với nội dung siêu việt tuyệt luân hùng vĩ, tráng lệ nguy nga, thể hiện pháp thân, tư tưởng và tâm nguyện của Phật.

Hoa Nghiêm tiếng Phạn là Avatamsaka, có nghĩa là đóa hoa thanh khiết tuyệt đẹp nhất trần gian, ngát hương khắp mười phương các cõi pháp giới.

Tư tưởng Hoa Nghiêm trình bày vạn pháp do tâm sanh. Tâm là thực thể của vạn pháp. Tâm vọng thì vạn pháp hoạt hiện sai biệt hình hình sắc sắc, trùng trùng duyên khởi, cái này có cái kia có và ngược lại, như lưới đế châu. Tâm chơn thì pháp giới tánh với Tâm là một, vạn pháp đồng nhất thể. Tâm thanh tịnh thì thấu đạt chơn lý Phật tánh, suốt thông pháp giới vô ngại, thể nhập bất tư nghi giải thoát hạnh môn. Kinh Hoa Nghiêm, đức Phật chỉ cho chúng-

sanh thấu rõ cội nguồn của xum la vạn tượng do mê thức vọng tưởng nghiệp duyên hình thành, các pháp hiện hành trong vũ trụ là huyền hóa, như hoa trong gương, như trăng trong nước. Tất cả vạn pháp trong pháp giới đều từ tâm sanh. Tâm trùm khắp cả pháp giới. Tất cả vạn hữu vũ trụ có thể nằm gọn trong hạt cải. Hạt cải có thể thấu nhiếp tất cả vũ trụ vạn pháp. Thể tánh của Tâm nhiếp thấu tất cả. Tất cả là một, một là tất cả. Đó là bản tánh vô ngại của Tâm. Bản tánh chơn tâm suốt thấu vạn pháp hữu tình và vô tình; lấy toàn thể pháp giới tánh làm lượng; lấy xứng tánh bất tư nghi vô ngại giải thoát làm thể. Đó là ý nghĩa căn cốt của Kinh Hoa Nghiêm.

Ngoài ra Kinh Hoa Nghiêm còn là một thông điệp, một bài học phong phú sinh động muôn đời, trao gởi cho hành giả có tâm hướng thượng đại-thừa, tu là cần phải học phải hành qua hình ảnh Thiện Tài đồng tử tham báii cầu học đạo với năm mươi ba vị thiện tri thức, là bằng chứng cho ta thấy rằng tu học đạo bồ-đề điều tiên quyết cần phải khắc phục nội tâm công cao ngã mạn, dục vọng loạn tưởng; ngoài thân khiêm cung cầu tiến hành trì phương pháp Hoa Nghiêm tuyệt đỉnh, tìm chân sư liễu ngộ mới mong hiển lộ được Phật tánh chơn tâm của mình. Nên nghiên tâm ý nghĩa của Kinh Hoa Nghiêm là khai mở quang lộ trở về bản tánh chơn tâm thanh tịnh sáng suốt thường nhiên; là biết được tự thể của các pháp hiện hành trong thế giới vũ trụ; là thấu suốt cội nguồn sanh sanh hóa hóa của hữu tình và vô tình chúng-sanh; là quán chiếu bí yếu mật nghĩa viên dung tương quan của tâm và cảnh, để rồi từ đó có thể thông triệt lý viên dung vô ngại chủ và khách của vạn pháp, hiện hành sanh hóa, tương duyên tương nhơn quả, tương sanh tương diệt. Tất cả vạn pháp toàn triệt ảnh hiện trên đài gương chơn như thể tánh. Thế nên, thọ trì Kinh Hoa Nghiêm là bước vào cửa phương tiện cầu tu học đạo, là nhân tố đặc thù hy hữu ly vọng hoàn chơn. (THÍCH ĐỨC NIỆM)

Buddhism – Buddhism is the practice of Buddha's teachings, also called Dharma, which means 'protection'. By practicing Buddha's teachings, living beings are permanently protected from suffering. The founder of Buddhism is Buddha Shakyamuni, who showed the manner of accomplishing the ultimate goal of living beings, the attainment of enlightenment, at Bodhi Gaya in India in BC 589. At the request of the Gods India and Brahma, Buddha then began to expound his profound teachings, or turned the 'Wheel of Dharma'. Buddha gave eighty-four thousand teachings, and from these precious teachings, Buddhism developed in this world...

Two major branches of Buddhism are generally recognized: Theravada ("The School of the Elders") and Mahayana ("The Great Vehicle").

Theravada has a widespread following in Sri Lanka and Southeast Asia (Cambodia, Laos, Thailand, Myanmar etc.). Mahayana is found throughout East Asia (China, Korea, Japan, Vietnam, Singapore, Taiwan etc.) and includes the traditions of Pure Land, Zen, Nichiren Buddhism, Tibetan Buddhism, Shingon, and Tiantai (Tendai). In some classifications, Vajrayana - practiced mainly in Tibet and Mongolia, and adjacent parts of China and Russia - is recognized as a third branch, while others classify it as a part of Mahayana.

While Buddhism is practiced primarily in Asia, both major branches are now found throughout the world. Estimates of Buddhists worldwide vary significantly depending on the way Buddhist adherence is defined. Estimates range from 350 million to 1.6 billion, with 350–550 million the most widely accepted figure. Buddhism is also recognized as one of the fastest growing religions in the world.

Buddhist schools vary on the exact nature of the path to liberation, the importance and canonicity of various teachings and scriptures, and especially their respective practices. The foundations of Buddhist tradition and practice are the Three Jewels: the Buddha, the Dharma (the teachings), and the Sangha (the community). Taking "refuge in the triple gem" has traditionally been a declaration and commitment to being on the Buddhist path, and in general distinguishes a Buddhist from a non-Buddhist. Other practices may include following ethical precepts; support of the monastic community; renouncing conventional living and becoming a monastic; the development of mindfulness and practice of meditation; cultivation of higher wisdom and discernment; study of scriptures; devotional practices; ceremonies; and in the Mahayana tradition, invocation of buddhas and bodhisattvas.

Buddhism – PHẬT GIÁO

Nói đến Phật giáo tức là nói đến đức Thích-Ca Mâu-Ni, người sáng lập ra đạo Phật, mà các Phật tử gọi là đức Phật. Người Trung Hoa theo âm một chữ Phạn mà viết ra Phật-Đà, chữ này có nghĩa là Giác giả. Giác giả là người biết thấu suốt đến nguồn gốc các sự vật ở trong vũ trụ, cái lẽ của tạo hóa để chỉ cho người ta con đường giải thoát, nghĩa là sau khi chết khỏi phải trở lại làm các kiếp khác, thế là ra khỏi luân hồi.

Vậy, trước khi xét qua giáo lý của đức Phật, ta nhắc qua lược sử đức Phật. Ngài là một hoàng tử, con vua một xứ ở phía Bắc nước Ấn Độ bây giờ. Ngài

ra đời chừng độ 600 năm trước Thiên chúa giáng sinh, suýt soát đồng thời với Lão Tử và Khổng Tử. Năm Ngài 16 tuổi thì lấy vợ, sau có một con trai. Tuy sống trong cảnh cực kỳ sung sướng, nhưng ông hoàng này vẫn lưu tâm đến mọi cảnh khổ của người đời, nào già nua, nào ốm đau, rồi lại đến cảnh chết. Thấy thế, Ngài sinh đăm chiêu, lúc nào cũng nghĩ đến cách làm cho mình và đồng loại thoát được những cảnh đau lòng ấy. Một đêm kia, trong khi mọi người đang ngủ yên, Ngài bỏ cung điện và gia đình ra khỏi cửa thành đi tìm đường giải thoát. Ngài ước mong gặp các hiền giả để hỏi đạo. Sau mấy năm học đạo của mấy đạo sư thuở ấy (Ấn-Độ có nhiều đạo), thái tử vẫn chưa tìm ra được phương thuốc gì để chữa gốc đau khổ cho chúng sinh. Ngài bèn bỏ lối học các đạo sư, rồi một mình ngồi thiền định và quán sát dưới một gốc cây to.

Sau 49 ngày thiền định, Ngài giác ngộ hoàn toàn chân lý, thấy rõ ràng trong trí tuệ sáng suốt của Ngài nguyên nhân của đau khổ, nguyên nhân của sinh tử luân hồi. Lúc ấy, Ngài đã đi tới đích nghĩa là tìm ra đạo giải thoát mà bây giờ ta gọi là đạo Phật. Bảy giờ, Ngài vừa 35 tuổi. Ngài đi hoằng pháp 45 năm và tịch diệt năm 80 tuổi.

Sau khi giác ngộ, đức Phật đem đạo giải thoát nhiệm mầu giảng dạy khắp nơi, cho hết thảy mọi người từ vua chúa đến trộm cướp, từ người phú quý đến kẻ bần tiện, không phân biệt một ai.

Theo Ngài thì Phật tánh vẫn có từ ngàn xưa trong khắp mọi thế giới và tất cả mọi người đều có đủ khả năng thành Phật, vì chúng sanh và Phật đều có chung một Bản thể sáng suốt, đều có chung một Chân tâm trong sạch linh diệu tức là Phật tánh vậy. Nhưng Bản thể ở chúng sinh đã bị nhơ bụi phủ kín, Chân tâm đã bị ngu tối làm mê lầm xấu xa cho nên người ta chưa được thành Phật. Khi nào lau chùi nhơ bụi, diệt trừ hết tham sân si, trở nên hoàn toàn thanh tịnh, bấy giờ tự nhiên thành Phật không khác gì đức Thích-Ca Mâu-Ni. Trong kinh có câu: Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành. Nếu chúng sinh kiên quyết tu tập theo giáo lý của Phật thì chắc chắn thế nào cũng thành Phật. Đức Phật là một thầy học chứ không phải là một chúa tể, một vị thượng đế có khả năng định đoạt số mệnh cho chúng ta. Vì lẽ đó, đạo Phật không hẳn là một tôn giáo như các tôn giáo khác mà đồng thời cũng không hẳn là một triết học.

Những điều mà đức Phật giảng dạy là những Chân lý chi phối tất cả mọi vật lớn bé, vô hình hay hữu hình trong vũ trụ; những chân lý mà Ngài giảng là chân lý rốt ráo, cùng cực. Những chân lý này, trí óc con người rất tâm

thường nên chưa nhìn được hết, chưa nghe được hết, chưa hiểu và chưa suy nghĩ được hết. Đức Phật dạy phải tu luyện để làm cho trí tuệ trở nên hoàn toàn sáng suốt để có thể trực giác thấy Chân lý cùng cực, tuyệt đối.

Trong những chân lý mà đức Phật giảng dạy, chúng ta nên lưu ý đến hai chân lý sau đây để có một ý niệm đại cương về đạo Phật.

1. Lý nhân quả - Đức Phật Thích Ca ngồi dưới gốc cây bồ-đề đã soi thấy nguyên nhân sâu xa của đau khổ làm chìm đắm chúng sinh từ quá khứ vô thủy trong thời gian vô tận: những việc làm, lời nói và ý nghĩ trong kiếp này không phải tiêu tán đi với thời gian mà sẽ xây hoàn cảnh của kiếp tương lai, đau buồn hay sung sướng. Muốn biết đời trước tạo nhân gì thì hãy nhìn đời này chịu quả như thế nào; muốn biết đời sau chịu quả gì thì hãy xem đời này gieo những nhân gì. Chân lý này là lý nhân quả. Chân lý này rất giản dị, đức Phật giảng cho chúng sinh nghe như một bài luân lý sơ đẳng, cốt khuyên dạy người ta nên làm điều thiện tránh điều ác, vì làm điều thiện thì được hưởng sự hay, làm điều ác thì phải chịu hậu quả đau đớn. Cũng như một hạt giống tốt sinh ra một quả, gieo hạt nào thì được quả nấy. Nói bóng thì gieo việc làm tốt tất sau này thu được quả tốt, gieo việc làm xấu thì thu được kết quả xấu. Nhân và quả thì bao giờ cũng cùng một giống một loại. Mà ai cũng biết trong nhân đã có quả sẵn chỉ chờ cơ hội thuận tiện là quả phát sinh và lớn lên. Trong quả cũng có nhân nằm sẵn chỉ chờ dịp tốt là nhân này mọc lên để sinh ra quả. Đây là một thí dụ nhân sinh quả, quả sinh nhân của một ý nghĩ - oán giận tạo ra ý nghĩ trả thù (quả) - quả này làm nhân sinh ra hành động đánh người - quả đánh người làm nhân cho những hình phạt: tù tội, xiềng xích - quả tù tội xiềng xích lại làm nhân cho buồn phiền đau khổ - quả buồn phiền đau khổ làm nhân để sinh ra quả là thân gây còm ốm yếu hoặc chết. Đức Phật dạy: những nhân quả cứ theo đuổi nhau mà nối tiếp mãi trên con đường vô tận là thời gian nên chúng sinh cũng theo những nhân và quả ấy mà chết đi sống lại mãi. Sự chết đi sống lại nối tiếp nhau từ kiếp này đến kiếp khác như một cái vòng bánh xe quay tròn không bao giờ nghỉ. Bởi thế gọi là luân hồi (luân = bánh xe ; hồi = trở lại). Theo Phật dạy, con người tùy theo những hành động, lời nói, ý nghĩ đã làm tốt hay xấu, lành hay dữ, khi chết đi sẽ tái sinh trong các cõi khác nhau: cõi trời, cõi người, cõi thần, cõi súc vật, cõi quỷ đói, cõi địa ngục, hoặc sẽ lên các cõi thánh không còn luân hồi.

2. Lý vô thường, vô ngã - Chân lý này cốt dạy chúng sinh nhận xét những hiện tượng trong vũ trụ, trong đó có con người sinh ra và hoạt động, đều là tạm thời, đều là giả.

Vô thường nghĩa là không giữ lâu bền một hình dáng, một trạng thái nào, mà biến đổi luôn.

Vô ngã nghĩa là không có cái Ta, không có một tự thể riêng biệt, một bản chất cố định của mỗi vật, để tạo ra cái Ta của vật ấy.

Thật thế, bất cứ vật nào cũng trải qua bốn thời kỳ: sinh ra, lớn lên, già và chết (hay tan rã). Từ vật nhỏ li ti như con vi trùng cho đến những vật rất to lớn như trái núi, trái đất, mặt trăng, mặt trời, ngôi sao, tất cả phải chịu định luật của lý vô thường.

Chúng ta thường nhận xét và tưởng tượng bốn thời kỳ ấy dài tương đối bền lâu tùy theo mỗi vật. Nhưng đức Phật với trí tuệ sáng suốt đã trông thấy vạn vật biến đổi liên liên. Tất cả mọi vật đều chết đi sống lại (luân hồi), sống chết chết sống liên liên nối tiếp nhanh như dòng nước. Như vậy, thân ta (và mọi vật) luôn luôn đổi mới, nhưng ta không phải chỉ có một thân mà là vô số thân nối tiếp nhau không xen hở, thân trước làm nhân cho thân sau và thân sau làm quả cho thân trước. Sở dĩ chúng ta chỉ trông thấy một thân cho mỗi người mỗi vật là vì sự vật thay đổi quá nhanh so với sức phân biệt phàm phu. Cũng như chúng ta xem chiếu bóng: mỗi hình ảnh trên màn bạc là do hàng trăm hình ảnh trong cuốn phim chiếu ra. Tuy vậy, chúng ta không thấy sự thay đổi ấy mà chỉ thấy có một hình ảnh, một cảnh vật mà thôi. Chúng ta sống trong vũ trụ cũng y như thế. Cảnh vật và ngay ta nữa là một cuốn phim vĩ đại do vô số hình ảnh nối tiếp nhau diễn ra nhanh chóng mà chúng ta không nhận ra.

Vạn vật đã biến đổi nhanh chóng mà lại không có một tự thể, một cái “Ta” riêng biệt. Thử xét cái “Ta” của con người là gì? Là thân và tâm hợp lại. Mà xác thân chỉ là sự tạm hợp của bốn chất: chất cứng (thịt, xương), chất lỏng (máu, nước mắt), chất nóng (thân nhiệt), chất hơi (hơi thở). Ta thử suy nghĩ: khí trời đang ở bên ngoài thì gọi là cảnh vật, thoát không đầy một nháy mắt hít vào trong lỗ mũi hoặc thấm qua làn da mỏng đã gọi là của ta. Những thán khí và các thứ hơi đang ở trong phổi hay trong thịt nói rằng là của ta, nhưng mới thoát thở ra khỏi mũi hay qua làn da là cảnh ngoài. Rồi cây cỏ hút lấy thán khí ấy thì lại gọi là của cây cỏ. Các chất kia cũng đều như vậy cả, lúc của ta rồi ra của người. Khi bốn chất ấy rời nhau ra, mỗi thứ trở về mỗi loại của nó thì còn chất gì ở lại để gọi là của ta nữa.

Nếu lấy tâm làm “Ta” thì tâm là gì? Là những tình cảm: vui, buồn, giận, hờn, yêu, ghét v.v... Trong bấy nhiêu món, lấy món nào làm “Ta”? Mỗi món

ấy thay đổi từng phút (đang vui lại buồn, đang ghét hóa yêu...). Đã thay đổi thì đâu là cố định mà là của “Ta”. Hoặc giả phải tổng hợp hết bấy nhiêu món lại để thành cái “Ta”: nhưng đã có hợp thì phải có tan; khi đã tan rồi thì còn thứ gì ở lại để làm “Ta” nữa. Như thế cái “Ta” riêng biệt cho mỗi vật thật không có. Bởi vậy đức Phật dạy rằng: các vật không có bản chất gì riêng biệt của nó để làm thành một cái “Ta” riêng của nó. Nó chỉ là những hợp tượng tạm thời của nhiều phần tử duyên lại với nhau. Lúc nào hết duyên thì phải tan. Đó là định luật của lý vô thường, vô ngã của tất cả mọi vật trong vũ trụ.

Hiểu rõ như thế, con người sẽ không vì những cái tạm thời như xác thân, tiền tài, cảnh vật... mà ham mê, luyến tiếc, ghen ghét, mơ tưởng, ước mong để rồi đi đến lòng tham lam rồi tạo ra các tội lỗi, ác nghiệp là những nguyên nhân gieo nhân xấu, lượm lấy quả xấu là đau khổ, là quả báo, là luân hồi. Bởi thế, đức Phật có nói rằng: đời thế gian mà phàm phu sống, vũ trụ mà chúng ta trông thấy đều là giả. Cũng như chúng ta nằm chiêm bao. Trong giấc mộng, chúng ta trông thấy nhiều cái hay, cái đẹp. Những hình ảnh ấy tuy hiện ra nhưng không có thật, vì lúc tỉnh giấc thì nó biến mất không còn gì nữa. Một thí dụ cụ thể sẽ làm cho ta dễ hiểu hơn: Trong một căn nhà tối, một người trông thấy một con rắn to nằm uốn khúc cuộn tròn. Người ấy hốt hoảng kêu la, nhưng khi có ánh đèn soi tới, con rắn ghê sợ ấy chỉ là một cuộn dây thừng. Con mắt anh ta không nhìn thấy vật thật mà chỉ thấy vật giả.

Như vậy, chúng sinh là người ngủ mê chỉ trông thấy hình dáng giả của đời, của vũ trụ. Phật là người tỉnh thức nên Phật trông thấy hình dáng thật, bộ mặt thật của đời và vũ trụ. Vậy chúng sinh phải tu luyện cho các đức tính nó vẫn ẩn nấp trong mỗi người mỗi vật trở nên rực rỡ, nghĩa là đạt được Phật tánh, Chân tâm. Khi ấy, con người sẽ ngang hàng với Phật, sẽ sung sướng hoàn toàn, vì không mê làm đau khổ, không phải sinh ra và chết đi nữa. Ấy là cảnh yên vui vắng lặng của Niết-bàn (= không sinh, không diệt). Đây là lòng mơ ước, lòng tin của các Phật tử.

---oOo---

Đạo Phật hiện đại như thế nào trước mắt Tây phương?

Con người Tây phương khám phá ra rằng cách đặt vấn đề của đạo Phật đáp ứng nhu cầu của thời đại mới. Tây phương đang chối từ Thượng Đế thì đạo Phật giải thích không có Thượng Đế. Tây phương phải nhờ Darwin để cắt nghĩa rằng vũ trụ không phải do một Đấng nào sáng tạo ra cả trong bảy ngày thì đạo Phật đã nói cách đây hơn 2500 năm rằng thời gian là vô thủy vô

chung, vũ trụ là vô cùng vô tận. Tây phương ngay ngáy lo sợ về ngày phán xét cuối cùng của Thượng Đế thì Phật giáo nói: không có ai phán xét ta cả, chỉ có con người phán xét con người thôi. Tây phương trần trở về những vấn đề siêu hình thì Phật giáo kể chuyện mũi tên: khi anh bị mũi tên độc bắn vào thân thì anh phải rút nó ra ngay hay anh ca vọng cổ hỏi mũi tên do ai bắn, lý lịch thế nào, ở đâu...Rút mũi tên ra: đó là nhu cầu giải phóng con người ở Tây phương và họ thấy nơi Phật giáo một đáp số hợp với lý tính, đặt nặng trên kinh nghiệm, trên thực hành, và kiểm chứng được bằng kết quả bản thân, ở ngay đời này, chứ không phải đợi đến khi lên thiên đường hay xuống địa ngục.

Hợp với lý tính: người Tây phương ngưỡng mộ nét đặc biệt đó của Phật giáo, làm Phật giáo khác với các tôn giáo khác. Phật giáo từ chối lòng tin nếu không đặt cơ sở trên trí tuệ. Bởi vậy, trong Phật giáo không có tín điều. Tây phương ngưỡng mộ kinh Kalama khi Phật dạy: Đừng vội tin một điều gì dù điều đó được ghi trong kinh điển hay sách vở. Hãy quan sát, suy tư, thể nghiệm, thực chứng rồi mới tin. Tinh thần đó xuyên suốt kinh kệ Phật giáo. Người trí thức Tây phương thấy tinh thần đó hợp với khoa học, hợp với đầu óc phê phán. “Phật giáo là tôn giáo duy nhất thích ứng với khoa học hiện đại”, Einstein đã phát biểu như vậy.

Tại sao Phật giáo hợp với khoa học? Tại vì Phật giáo không nói điều gì mà không có kiểm chứng. Phật giáo nói: sự vật là vô thường. Hãy nhìn chung quanh với mắt của mình, kinh nghiệm của mình: có cái gì là thường còn đâu? Cái thường còn duy nhất là khoảnh khắc này đây. Vậy thì tìm thiên đường ở đâu nếu không phải nơi chính cái khoảnh khắc này? Hạnh phúc nằm ngay nơi mỗi khoảnh khắc: đó là bài học hiện đại quý giá nhất mà Phật giáo đem đến cho người Tây phương. Và hãy nhìn thêm nữa: mọi sự mọi vật đều tương quan lẫn nhau mà có và tương quan lẫn nhau mà diệt. Màu hồng nơi đóa hoa kia có phải tự nó mà có không? Đâu phải! Nếu không có mặt trời thì nó đâu có hồng thắm như vậy? Nhưng mặt trời có phải là tác giả duy nhất của màu hồng kia không? Không! Vì nếu không có mưa thì làm sao hoa sống? Nhưng mưa có cũng là do mây, mây có cũng là do hơi nước. Cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia cũng không. Đó là luật vô ngã của Phật giáo và cũng là luật tương quan tương sinh. Ai đọc sách của nhà vũ trụ vật lý học Trịnh Xuân Thuận đều biết: những luật đó có nhiều điểm hội tụ với khoa học vũ trụ vật lý. Áp dụng được luật đó vào đời sống bản thân, đời sống gia đình, đời sống xã hội, cam đoan không cần tìm thiên đường ở đâu xa. Đó là chưa kể đến luật nhân quả mà ai cũng có thể dễ kiểm chứng. Từ đó, người Tây phương đi đến một cái nhìn hiện đại hơn nữa vào bản chất của

cuộc đời để hiểu chữ “khổ” trong Phật giáo. Họ chất vấn Thượng Đế: Nếu Thượng Đế là toàn năng thì sinh ra làm chi thiên tai, động đất, triều cường, dịch này dịch nọ giết hại phút chốc hàng trăm ngàn người như vậy? Nếu Ngài là nhân từ thì sao con người khổ thế, con người khổ thế thì Ngài ở đâu? Phải chăng, người Tây phương hỏi, khổ nằm ngay trong bản chất của cuộc đời như muối nằm trong biển, mà sinh lão bệnh tử chỉ là những khía cạnh dễ thấy nhất? Từ đó, Tây phương hiểu chữ “niết bàn” của Phật giáo đúng hơn hồi thế kỷ 19: niết bàn là hết khổ, mà hết khổ là tự mình. Bản thân tôi, mỗi khi tôi nghe ai cầu cho người chết được siêu thoát, tôi không khỏi cười thầm, bởi vì “siêu” là vượt lên, “thoát” là giải thoát, vượt lên trên tham sân si thì giải thoát, vậy thì nên cầu cho cả người sống được siêu thoát. Tôi không dám đùa đâu, người Tây phương hiểu điều đó hơn ta, bởi vì họ hiểu tư tưởng nhân bản của chính họ: nhân bản nghĩa là con người vượt lên trên con người, con người có đủ khả năng để vượt lên trên chính mình.

Nhưng vượt lên như thế nào, cụ thể bằng cách nào? Đây là cái mới mà Phật giáo đem đến cho Tây phương và đem đến trong tinh thần khoa học. Trong lịch sử, Tây phương đã vượt quá ta hằng mấy thế kỷ nhờ khám phá thế giới bên ngoài. Nhưng đến một lúc họ bỗng giật mình thấy rằng khám phá thế giới bên ngoài không đủ để đem lại hạnh phúc như họ tưởng bởi vì con người còn có đời sống ở bên trong. Ngài Đạt Lai Lạt Ma nhắc họ: “Những vấn đề của chúng ta, dù đến từ bên ngoài, như chiến tranh, như bạo lực, như tội ác, hay đến từ bên trong dưới hình thức khổ đau về tâm lý hay tình cảm, đều sẽ không tìm ra giải pháp chừng nào chúng ta còn không hiểu chiều sâu nội tâm của ta”. Đó là lúc mà ngài và các vị sư đắc đạo của Tây Tạng đến Âu Mỹ, mang theo một ánh sáng khoa học mới rọi soi vào nội tâm của con người, để làm một cuộc cách mạng thứ hai mà người Tây phương gọi là “cách mạng ở bên trong”, bổ túc cho “cách mạng ở bên ngoài” mà Tây phương đã từng làm, từng biết với khoa học. Chìa khóa của hạnh phúc không nằm ở đâu khác hơn là trong nội tâm mỗi cá nhân. Mà muốn nhìn thấy cái chìa khóa đó thì phải rọi soi vào bên trong bằng những kỹ thuật thiền định mà các nhà sư Tây Tạng đã thực chứng do chính kinh nghiệm của họ. Trong lĩnh vực này, đừng hòng các lang băm đến làm ăn bịp bợm: khoa học Âu Mỹ đã đặt nền móng vững chắc cho cuộc thám hiểm vào não bộ của con người. Các nhà sư Tây Tạng đã đem chính bản thân để các máy móc tối tân trong các đại học danh tiếng nhất của Mỹ đo lường ảnh hưởng của thiền định trên não bộ. Họ không phải chỉ đem lời nói, họ đem thực hành, họ đem kỹ thuật, phương pháp cụ thể để các nhà khoa học quan sát, phân xét tính hiệu nghiệm của thiền định, góp phần lớn vào sự phát triển của ngành sinh học thần kinh. Tôi xin thú thực: bản thân tôi có tính đa nghi, khi đọc lịch sử

đức Phật, tôi không hiểu làm sao Phật có thể ngồi thiền định dưới bóng cây bồ đề trong suốt 49 ngày. Bây giờ thì tôi hiểu: mỗi người chúng ta đều có một sức dự trữ tâm linh mà ta không ngờ bởi vì chưa bao giờ sử dụng. Tôi sẽ trở lui lại điểm này - cuộc hành trình của ta tìm ta để chữa bệnh cho chính ta và chữa bệnh cho thời đại.

Bây giờ, tiếp tục vấn đề nhân bản và khoa học, có phải sức quyền rũ của Phật giáo chỉ nằm ở tính khoa học của Phật giáo mà thôi hay không? Tôi không nói đến chiều sâu của triết lý Phật giáo ở đây, cũng không nói đến tính minh triết mà Tây phương đang tìm lại. Tôi chỉ hạn chế trong một vấn đề nữa thôi: đạo đức. Đạo đức học ở Tây phương là những răn cấm, những mệnh lệnh. Người Tây phương hiện đại có cảm tưởng như có ngón tay chỉ vào trán và ra lệnh: mày không được thế này, mày không được thế kia, mày làm là phạm tội. Phạm tội với ai? Tại sao như thế là phạm tội? Tại sao tội đó phải nhờ một người khác giải tội với Trên Cao? Đạo đức đó, con người hiện đại chối bỏ vì họ cảm thấy như vậy là hãy còn vị thành niên. Đạo đức của Phật giáo trái hẳn, bắt nguồn từ con người. Không ai ra lệnh, không ai răn cấm. Phật giáo nói: tham thì khổ, sân thì khổ, si thì khổ. Từ thì vui, bi thì vui, hỷ thì vui, xả thì vui. Từ bi hỷ xả, cứ thực hành sẽ thấy vui. Tham sân si, cứ mắc vào sẽ thấy khổ. Đừng giết hại, đừng nói dối, đừng trộm cắp, đừng tà dâm, đừng say rượu: đó là năm điều tôi tự nguyện với tôi, làm được đến đâu chính tôi nhẹ nhàng đến đó. Đạo đức của Phật giáo là thực nghiệm, nhắm mục đích làm cho con người tốt hơn đã đành, nhưng cốt nhất là làm nội tâm thanh thản, bởi vì thanh thản chính là hạnh phúc.

Hơn thế nữa, đạo đức Phật giáo còn thức tỉnh con người hiện đại ở Tây phương ở chỗ nói rộng lòng từ bi và ý thức liên đới ra khắp chung quanh, không những giữa người với người, mà còn giữa người với thú vật, với thiên nhiên. Dưới ảnh hưởng của tôn giáo cổ truyền của họ, Tây phương đã cổ vũ, huy động từ thế kỷ 17 mọi cố gắng để chinh phục, cai trị thiên nhiên. Chiến công đó, nhân loại cảm ơn. Xẻ sông, lấp núi: cái gì con người cũng làm được, thiên nhiên đã bị nhân hóa. Nhưng thiên nhiên cũng đã bị khai thác, bóc lột đến kiệt quệ, rừng trọc đầu, mưa hóa chất, nước nhiễm độc, chúng ta biết rõ hơn ai hết. Và rốt cục, con người ăn trong miếng ăn những chất độc do chính con người thải ra. Đạo đức đối với thiên nhiên trở thành trách nhiệm của chính con người. Các tôn giáo khác nói: không được giết người. Phật giáo nói: tôi nguyện không sát sinh, nghĩa là không giết sự sống, và sự sống đó, thú vật đều có, cây cối thiên nhiên đều có, vũ trụ, khí quyển, trái đất đều có, tất cả đều liên đới với con người, phải yêu thương nhau như một

thì mới sống còn với nhau. (Trích từ "Hãy Bay với Hai Cánh vào Hiện Đại của Cao Huy Thuần - Thư Viện Hoa Sen")

---oOo---

Buddhist texts - speak of four types or qualities of intelligence:

- Great intelligence – because we must analyze the subject matter carefully.
- Clear intelligence – because we can not natively conclude that something is the case except on the basis of the meticulous (tỉ mỉ) analysis.
- Swift intelligence – because we need to be able to “think on our feet”.
- Penetrating intelligence – because we need to pursue the full implication (sự kiện) of the line of inquiry (sự thẩm tra).

Bulge - chỗ lồi, chỗ phồng ra

Bullock – bò thiến

Bulwart – solid wall-like-structure raised for defense = bức tường thành

Bungle – awkwardly = vụng về, cầu thả

Buoyancy - khả năng chống phục hồi sức khỏe; tinh thần hăng hái

Buoyant – sôi nổi, vui vẻ

Bustle - hối hả, vội vàng

Buttress – structure of masonry or wood for supporting = trụ tường

Buzzard – predatory bird = chim săn mồi



C

Cackle - tiếng gà cục tác, tiếng cười khúc khích

Cacophony – hardness in a sound of word = tiếng lộn xộn chói tai

Cadastral - địa chính (cadastral map = bản đồ địa chính)

Cadenced – có nhịp điệu

Caduceus – y hiệu (dấu hiệu hai con rắn quấn nhau)

Cajolery - lời tán tỉnh

Cakkavatti (pali) – world ruler - is an ancient Indian term used to refer to an ideal universal ruler, who rules ethically and benevolently over the entire world. Such a ruler's reign is called sarvabhauma.

Callously – nhẫn tâm, tàn nhẫn (Callous - bị chai ở tay, chân)

Camber - mặt khum, mặt vòng lên

Canny - cẩn thận, dè dặt

Canon – kinh điển

Caprice – tính thất thường (Capricious - đồng bóng)

Carapace – mai rùa

Cardamom – cây bạch đậu khấu

Caricature – tranh biếm họa

Carmine - chất đỏ son, màu đỏ son

Carnality - nhục dục

Cartouche – trang hoàng theo hình xoắn ốc

Cartography - bản đồ học

Cassia - rượu lý màu đen

Castigate - trừng phạt, trừng trị, khiển trách

Castration - thiến

Casuistry – khoa phán quyết đúng, sai

Cataclysm - đại hồng thủy, biến cố địa chất, tai biến

Catalyst – substance that enable chemical reaction = chất xúc tác

Catapult – ná thun, súng cao su

Cataract – thác nước, cơn mưa như trút

Catechism – sách giáo lý vấn đáp

Cauldron - vạc để nấu

Causality - Karma: Relation between a cause and its effect (luật nhân quả) is the relation between an event (the cause) and a second event (the effect), where the second event is understood as a consequence of the first.

Cause of dukkha – nguyên nhân của khổ - The cause of dukkha is *Tanha, which means craving. This craving is of three kinds, craving for sensuality, sensual experience (kamatanha), craving for continued existence (bhavatanha), and craving for non-existence (vibhavatanha). Craving for continued existence is linked to the eternalist view, wanting to live forever, whereas craving for non-existence is linked to the annihilationist view of everything ceasing at death.

Craving is exactly the same mental state (cetasika) as greed (lobha), although has a wider application. The two types of craving connected to existence also have similarities to the opposites of greed and anger, in that they are both attachment to different sides of the same coin. In society these

cravings can be recognized by people's attachment to their appearance and wealth, striving to stash away the millions they estimate will be needed to cover their retirement. The craving for non-existence, on the other hand, leads to such extremes as suicide, alcoholism, narcotic addiction, and pointing out the foibles of your local dictator (death wish).

The concepts of eternalism and annihilationism have been around for thousands of years. Some people attach to the idea of reincarnation, where their self goes on from one life to another, and others believe that everything ends at death. In a way, both of them are half truths.

The error in the first concept is that there is no self, although something does move on, and with the second concept it is true that this particular being we have does come to a complete end, yet again, something moves on.

The problem is that in ignorance we focus upon the product rather than the manufacturer.

Whoever we are, eventually we are most certainly all history, and were only here in the first place so that the mind could continue to experience, so our being here has no great significance. Even many Buddhists think of their being going on and on through different lives, but it doesn't happen like that. It is the mind that goes on and on, using up its creations and then getting another one.

The interesting aspect of Tanha is that it comes down to the primal instinct of greed for survival, greed for experience, and it really is dukkha as there is absolutely nothing at all that will satisfy it. Thus, whatever you do to feed it, and no matter how much money you accumulate, Tanha just increases. What fools most people is that while their mind is being controlled by Tanha they actually think that Tanha is their 'self', so they never come to face the reality of their own attachments.

The only significance we can achieve from experiencing our mind's travels in Samsara is by waking up and seeing things as they really are.

The Cause of Dukkha is the Second Noble Truth.

*Tanha (Pali, Sanskrit: trishna) is a Buddhist term that literally means "thirst," and is commonly translated as craving or desire.

Nguyên Nhân Của Khổ - 'Tình dục là nguyên nhân chính gây ra sự khổ đau'

Bất cứ ai khao khát cuộc sống của người tu hành đều phải chọn cho mình một lối sống đơn sơ - và cũng chính vì lý do đó mà các truyền thống tu tập đã được hình thành - vì khi suy xét thật cẩn thận chúng ta sẽ nhận thấy chỉ khi nào loại bỏ được mọi ham muốn vô độ, dục vọng và thèm khát thì khi đó mới có thể tự giải thoát cho mình khỏi khổ đau.

Nếu đã quyết tâm muốn vượt lên trên mọi khổ đau thì phải loại bỏ nguyên nhân của chúng, và sự ham muốn tình dục là một trong những nguyên nhân nhất thiết sẽ mang lại khổ đau. Nếu muốn chọn một cuộc sống nơi tu viện thì phải chế ngự được sự ham muốn tình dục vì tu viện không phải là nơi nuôi dưỡng những gì có thể làm phát sinh ra sự thèm khát tình dục.

Tam Độc gây ra sự khổ đau

Thông thường khi nói về nguyên nhân của khổ, đa số cho là ba độc: tham, sân, si. Nhưng nguyên nhân của khổ có thể nhìn từ cạn đến sâu. Theo cạn thì nguyên nhân của khổ là ba độc hoặc mười phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ.

Sâu hơn một chút thì ái dục được xem là nguyên nhân của khổ. Sâu hơn và tốt cùng thì vô minh chính là nguyên nhân của khổ. Vô minh thường biểu lộ qua hai khía cạnh: chấp ngã và chấp pháp. Chấp ngã là tin có một cái Ta chân thật, hiện hữu tự tánh và bám víu vào nó. Chấp pháp là cho rằng tất cả sự vật thật có tự tánh, thường hằng không thay đổi.

Chấp ngã và chấp pháp là hai căn bệnh vô thi của chúng sinh mà cũng là nguyên nhân chính của đau khổ luân hồi. Tất cả giáo lý Phật pháp đều nhằm giải trừ hai căn bệnh này. Tuy nhiên giáo lý Tiểu thừa nhấn mạnh về việc điều trị bệnh chấp ngã, còn giáo lý Đại thừa nhấn mạnh về việc điều trị bệnh chấp pháp.

Thực ra, khổ chỉ là một trong nhiều nghĩa của dukkha, như bất toàn, hư dối, giả tạo, bất an, tạm bợ, trống rỗng, vô nghĩa, bất toại, không đáng tầm cầu, không nên bám víu, không nên tin cậy v.v. Rất khó tìm ra một chữ thích hợp để dịch trọn nghĩa từ dukkha. Khi nói đến dukkha Đức Phật không phủ nhận có hạnh phúc trong cuộc sống này. Ngài công nhận có nhiều loại hạnh phúc tinh thần và vật chất như hạnh phúc của thỏa mãn giác quan, hạnh phúc của

đời sống gia đình thuận hoà hiếu thảo, hạnh phúc của sự thành đạt, hạnh phúc của lòng từ thiện vị tha v.v. và cao hơn nữa là hạnh phúc của đời sống độc cư thiền tịnh, hạnh phúc của sự thoát khỏi ràng buộc, hạnh phúc của đời sống nhẹ nhàng thanh thản, an nhiên tự tại v.v. Ngay cả những hạnh phúc trên cõi trời Dục giới, những cảnh thiền hữu sắc, vô sắc với tâm an lạc, thuần tịnh cũng không nằm ngoài dukkha. Bởi vì chúng đều là đối tượng của sự đổi thay, bất toàn, tạm bợ... không nên tầm cầu, không nên bám víu... Nghĩa là tất cả hạnh phúc nào thuộc về thế gian đều nằm trong dukkha. Như vậy, dukkha không chỉ có khổ mà còn bao hàm cả lạc và hỷ trong tam giới.

Tam Khổ

Tam khổ là ba nỗi khổ xét theo nguyên nhân và mức độ gây khổ, gồm:

1. Khổ khổ (skt. duhkha-duhkha) Nghĩa là khổ vì những sự khổ của thế tục, chẳng hạn khổ vì đói khát, khổ vì phải trải nạn chiến tranh. Đây là mức độ khổ thấp nhất mà ai cũng cảm nhận được.

2. Hoại khổ (skt. viparinama-duhkha) Nghĩa là khổ vì sự thay đổi. Ở cấp độ này, ngay cả những kinh nghiệm tưởng có vẻ khoái lạc thì cũng là khổ. Sở dĩ con người cảm thấy các kinh nghiệm đó là vui sướng là bởi họ đã so sánh chúng với những kinh nghiệm đau đớn. Sự vui sướng đó chỉ là tương đối. Trong khi đó, sự vật luôn thay đổi, vì vậy sau một thời gian thì những kinh nghiệm tưởng chừng là vui sướng đó chỉ còn là sự nhàm chán, không thỏa mãn, sự vui sướng rồi cũng mất đi.

3. Hành khổ (skt. samskara-duhkha) Nghĩa là khổ vì duyên sinh, tức trạng thái khổ ở kiếp này không chỉ là nền tảng cho cái khổ trong kiếp này mà còn là nền tảng cho đau khổ trong kiếp sau. Cái khổ này nối tiếp nhau kéo từ đời này sang đời khác một khi con người vẫn nằm trong vòng vô minh. Sự nhận biết về khổ ở mức độ này là sâu sắc nhất.

Cavalierly – phong cách hiệp sĩ

Caveat – báo trước

Celestial deities – thiên thần

Celibacy - sống độc thân

Central Buddhist Sangha - GHPG Trung ương

Cerebral – relating to the brain or head = thuộc về não

Certitude - sự tin chắc, sự biết đích xác

Cha (Tibetan) – butter tea

Chaff - trấu, rơm rạ băm nhỏ

Chafing – sơ ra, xước ra

Chagrin – distress of mind cause by disappointment = buồn nản, chán nản

Chakras – spiritual energy

The Seven Chakras – Yogic tradition teaches that we have two bodies – our tangible, physical body and our “subtle”, or energetic body. Seven subtle energy centers or **chakras** (meaning “wheels” in Sanskrit), lie along the midline of the subtle body, within the spine, at the points where the main **nadis** (energy channel) intersect. Each chakras is associated with not only a particular part of the body but also a particular color, mantra, and mental or emotional benefit.

Meditation on the chakras can help to release physical and emotional tensions connected to their individual location. To meditate on a particular chakras, visualize it as a radiant lotus in the relevant place within your body, or as a spinning wheel of light – in that chakra’s color. Breath in and imagine energy flowing into the chakra; then breath out and imagine that same energy radiating throughout your body. Gentle repeat the seed mantra of your chosen chakra to enhance the benefits.

<u>Chakra Name</u>	<u>Location</u>	<u>Color</u>	<u>Seed Mantra</u>	<u>Meditation Benefit</u>
Sahasrara	Crown of the head	White or golden	Om (aaa-uuu-mmm)	Liberation of the mind
Ajna	Center of the forehead, the “third eye”	Deep blue or violet	Om (aaa-uuu-mmm)	Enhance Intuition
Vishuddha	Throat	Sky blue	Ham (hanng)	Improved communication

Anahata	Center of chest	Green	Yam (yanng)	Spiritual and emotional opening
Manipura	Solar plexus	Yellow	Ram (ranng)	Transcendence of physical desire
Swadhisthana	Around the sacrum	Orange	Vam (vonng)	Emotional balance and enhanced creativity
Muladhara	Perineum between the anus and genitals	Red	Lam (lonng)	Release of deeply held anxiety

(“The Body, Mind, Spirit Miscellany” Tác giả Jane Alexander)

Chakra - Trong Ấn Độ giáo và một số nền văn hóa châu Á, một chakra (Devanagari, Tiếng Việt: Luân xa) được cho là một nexus của năng lượng tâm linh hay/và sinh lý ẩn trong cơ thể con người.

Từ nguyên thủy trong tiếng Sanskrit cakra mang ý nghĩa là "bánh xe" hay "vòng tròn", và đôi khi được dùng để chỉ đến "bánh xe của luân hồi", đôi khi còn được gọi là Luân xa theo âm Hán Việt. Một số truyền thống miêu tả 5 hay 7 luân xa, một số khác là 8.

Các luân xa được miêu tả như là xếp thành một cột thẳng từ gốc của cột sống lên đến đỉnh đầu. Mỗi Luân xa liên quan tới một số chức năng tâm sinh lý, một khía cạnh của nhận thức, một phần tử cổ điển (nước, lửa, khí, đất), một màu sắc nào đó và nhiều đặc điểm khác. Chúng thường được hình tượng hóa bằng các hoa sen với số cánh khác nhau cho mỗi luân xa.

Các luân xa được cho là đem lại năng lượng cho cơ thể và có liên quan đến các phản ứng của cơ thể, tình cảm hay tâm lý của một người. Chúng được xem là các điểm chứa năng lượng sống, hay là prana, (cũng còn được gọi là shakti, hay khí), được cho là lưu chuyển giữa các điểm đó dọc theo các đường chảy gọi là nadis. Chức năng của các chakra là xoay tròn để thu hút vào Năng lượng sống từ vũ trụ để giữ cân bằng cho sức khỏe về tâm linh, tâm lý, tình cảm và sinh lý của cơ thể.

Các luân xa được đặt ở các tầng lớp khác nhau của các mức độ tinh vi của tâm linh, với Sahasrara (Luân xa vương miện) tại đỉnh đầu liên quan đến

nhận thức thuần túy, và Muladhara (Luân xa gốc) tại điểm đáy liên quan đến vật chất, được xem đơn giản như là nhận thức đã được làm thô hóa.

Bảy chakra cơ bản:

Sahasrara – Crown Chakra

Sahasrara hay là luân xa vương miện được cho là luân xa của nhận thức, luân xa chủ lực điều khiển tất cả các luân xa khác. Vai trò của nó giống như vai trò của tuyến yên (pituitary gland), tiết ra các nội tiết tố (hormone) để điều khiển phần còn lại của hệ thống các tuyến nội tiết, và cũng nối với hệ thần kinh trung ương thông qua vùng não điều khiển thân nhiệt, đói, khát,...(hypothalamus). Vùng não này (thalamus) được cho là có một vai trò quan trọng trong cơ sở vật lý của nhận thức. Hình tượng hóa bằng hoa sen với ngàn cánh. Màu sắc: Tím hoặc Trắng bạc.

Ajna – Third Eye Chakra

Ajna hay là con mắt thứ ba, luân xa giữa hai chân mày được nối với tuyến tùng (pineal gland). Ajna là luân xa của thời gian và nhận thức về ánh sáng. Tuyến tùng là một tuyến rất nhạy với ánh sáng, sản sinh ra nội tiết tố (hormone) melatonin, điều khiển các bản năng ngủ là thức tỉnh. Nó cũng được phỏng đoán là cũng sản xuất một lượng nhỏ hóa chất tạo cảm giác lâng lâng là dimethyltryptamine. Hình tượng hóa bởi một hoa sen hai cánh. Màu sắc: chàm (xanh đậm).

(Chú thích: có một số tranh cãi về thứ tự của tuyến yên và tuyến tùng trong quan hệ của chúng với luân xa vương miện và luân xa ở giữa hai chân mày, dựa trên các miêu tả trong cuốn sách của Arthur Avalon về kundalini gọi là Sức mạnh của rắn hay là các nghiên cứu thực nghiệm.)

Vishuddha – Throat Chakra

Vishuddha hay là luân xa cuống họng được nói là liên quan đến sự truyền đạt thông tin và sự phát triển, và của việc diễn đạt ý tưởng. Luân xa này song song với tuyến giáp (thyroid), một tuyến cũng nằm trong cuống họng, sản xuất nội tiết tố (hormone) điều khiển sự lớn lên và trưởng thành của cơ thể (thyroid hormone). Hình tượng hóa bằng một hoa sen có mười sáu cánh. Màu: *Xanh da trời*.

Anahata – Heart Chakra

Anahata hay là luân xa tim liên quan đến những tình cảm cao hơn, lòng từ bi, tình yêu, sự cân bằng, và tình trạng hạnh phúc. Nó liên quan đến thymus, nằm trong ngực. Cơ quan này là một phần của hệ miễn dịch, cũng như là một phần của hệ nội tiết. Nó sản xuất ra những tế bào T chịu trách nhiệm đánh trả bệnh tật, và bị ảnh hưởng xấu bởi tâm trạng căng thẳng. Được hình tượng hóa bởi một hoa sen với 12 cánh. Màu: *Xanh lá cây*

Manipura – Solar Plexus Chakra

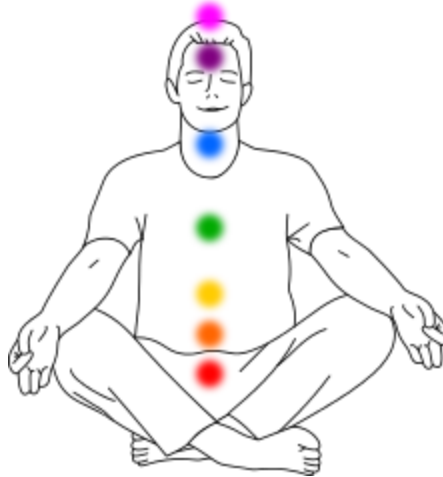
Manipura hay là luân xa búi mặt trời có liên quan đến sự chuyển đổi từ nền đến các tình cảm cao hơn, năng lượng, sự tiêu hóa và đồng hóa, và được cho là liên quan đến vai trò của tuyến tụy (pancreas) và các tuyến thượng thận nằm phía bên ngoài (adrenal glands), và vỏ thận. Những tuyến này đóng những vai trò quan trọng trong sự tiêu hóa, sự chuyển đổi từ thức ăn thành năng lượng cho cơ thể. Được hình tượng hóa bởi một hoa sen với 10 cánh. Màu: *Vàng*

Swadhisthana – Sacral Chakra

Swadhisthana hay là luân xa xương cụt được xem là ở vùng háng, và liên qua đến các tình cảm cơ bản, tình dục và sự sáng tạo. Luân xa này được nói là tương ứng với tinh hoàn hay buồng trứng, sản xuất ra nhiều loại nội tiết tố tình dục khác nhau có trong chu kỳ sinh sản, có thể tạo ra những đảo lộn tâm trạng đáng kể. Hình tượng hóa bởi một hoa sen với 6 cánh. Màu: *Da cam*

Muladhara – Root Chakra

Muladhara hay là luân xa gốc liên quan đến bản năng, sự an toàn, sự sống còn và các tiềm năng cơ sở của con người. Trung tâm này nằm ở vùng giữa cơ quan sinh dục và hậu môn. Mặc dù không có cơ quan nội tiết nào nằm ở nơi đây, nó được nói là liên quan đến tuyến thượng thận ở bên trong (inner adrenal glands), gọi là adrenal medulla, chịu trách nhiệm chống trả khi sự sinh tồn bị đe dọa. Trong khu vực này có một cơ điều khiển việc xuất tinh. Một sự song song được đưa ra giữa các tế bào tinh trùng và tế bào trứng, nơi mã di truyền nằm cuộn xoắn lại, và là nơi chứa kundalini. Ký hiệu bằng hoa sen với 4 cánh. Màu: *Đỏ*



Truyền thống phương Tây gần đây liên kết màu sắc và chức năng tâm linh cho 7 luân xa chính.

Chakra Meditation for beginners - only needs a person's commitment and willingness to try it. This kind of meditation focuses on the body's energy centers. These centers keep the body free of diseases and in balance. If one or more of the chakras become imbalanced, it can produce fatigue, a compromised immune system, stress and other kinds of ailments.

Preparation for the Chakra Meditation for Beginners

Before you start, decide where you will meditate. It's extremely beneficial to have an area when practicing this meditation. Find an area that's free of distractions. You'll know when you enter this area as you will feel it's only for the meditation practice. The more you practice chakra meditation, the deeper silence you'll create within your special place and yourself. This area will be your sanctuary and will begin to draw you in that place of inner tranquility.

You can also make an altar by decorating a table. Put a nice material on the table and place special objects and icons that symbolize sacredness. You can have an icon or picture of Buddha, a candle, flowers or whatever you like that will help you practice chakra meditation for beginners. A meditation pillow can also help keep your posture aligned.

You really need to use your imagination and truly throw yourself into this meditation otherwise it makes it a lot more difficult.

1. Find a place where you'll be undisturbed for about 30 minutes.
Lie down on a mat or rug placed on the floor. You can also sit on a chair if you can meditate in this position.
2. If possible, don't let your pets go inside the room. There is nothing worse than a dog barking or cat nuzzling you in the face while you are in deep meditation.
3. There's a lot of imagining involved in chakra meditation. Don't be afraid if you cannot see what you are asked. Having troubles imagining a certain chakra means you're unbalanced in this field. Spend more time and focus on the ones you find hard to imagine.
4. If you find it difficult to remember the instructions, you can ask a family member or friend to guide you through the chakra meditation. After a couple of times, you will be able to do it on your own.
5. The chakra meditation should last between twenty to thirty minutes. Spend at least three to four minutes on every chakra.

Once you have assumed a comfortable position, you will close your eyes and start taking some deep breaths. In through the nose, out through the mouth. The increased oxygen from breathing heavily acts as a relaxant so you are able to focus on the meditation easier. If you are feeling particularly stressed or restless try saying the affirmation "I am now calm and relaxed", I find it quite effective in entering a peaceful mind-state.

Begin meditating from the Crown Chakra located at the top of your head. Feel and visualize a white energy flowing into your body like a river through the crown chakra. The energy continues to pour in filling you up with a warmth and energy. It makes you feel calm but powerful at the same time.

The energy feels like it is healing you. It simple washes away any fears, anger, resentment, guilt, sadness, helplessness. It washes away everything and leaves behind no thoughts, just comfort and bliss.

You begin to notice your crown chakra is feeling rather full and the energy stops pouring in. The energy begins to flow down from your crown chakra to your third eye or brow chakra. You can feel the energy moving from one

area to another until it rests in-between your eyes. It's swirling around in the center of your forehead. You can feel the pure relaxing energy from it.

Then the flow of energy stops as it has all moved from the crown chakra to the brow chakra. Then your throat chakra opens up and the energy is slowly flowing down into that. You feel that same comforting warmth. It relaxes all the muscles in your body as it passes from area to area.

Continue this process until you have reached your root chakra.

Once you complete the meditation, open your eyes then note how you feel. You may or might not see a difference. When you first start to meditate, it takes some time to quiet the mind. Just be patient and continue practicing. You will start to receive the benefits of chakra meditation if you continue doing it. (Author Lsamson)

---oOo---

Chalice - cốc, ly rượu lễ

Chandragupta – who was grandfather of Ashoka. He was born in 340 BC, ruled (320-298 BC); was the founder of Maurya Empire...

Chandragupta Maurya (340 BC – 298 BC) was the founder of the Mauryan Empire and the first emperor to unify India into one state. He ruled from 322 BC until his voluntary retirement and abdication in favour of his son Bindusara in 298 BC.

Chandragupta Maurya is a pivotal figure in the history of India. Prior to his consolidation of power, most of South Asia was ruled by small states, while the Nanda Dynasty dominated the Gangetic Plains. Chandragupta succeeded in conquering and subjugating almost all of the Indian subcontinent by the end of his reign. His empire extended from Bengal and Assam in the east, to Afghanistan and Balochistan, eastern and south-east Iran in the west, to Kashmir in the north, and to the Deccan Plateau in the south. It was the largest empire yet seen in Indian history.

Vương Triều Chandragupta Maurya

Theo các sử gia, sự xuất hiện của Chandragupta thế kỷ thứ tư trước Công nguyên đáng dấu một sự kiện quan trọng trong lịch sử chính trị Ấn Độ cổ đại R.C.Mazumdar cho rằng “sự nghiệp của Chandragupta, người sáng lập triều đại Maurya, tỏa sáng trong lịch sử Ấn Độ cổ đại, vì nó giải phóng đất nước này khỏi ách thống trị của người Macedonia và xây dựng sự thống nhất chính trị đầu tiên của Ấn Độ dưới quyền một vị vua. Đây là một thành công đáng kể, đặc biệt khi chúng ta biết rằng Chandragupta không phải là người thừa kế ngai vàng mà được sinh ra trong một hoàn cảnh khiêm tốn. Sự thăng tiến địa vị tối cao của Chandragupta đích thực là một thiên anh hùng ca trong lịch sử.” Các sử liệu sớm nhất của Ấn Độ được lưu giữ trong các Purana không đề cập gì đến gia thế của Chandragupta. Truyền thống Kỳ Na giáo (Jainism) xem ông là cháu ngoại của một vị thôn trưởng đứng đầu các gia đình làm nghề huấn luyện chim công (mayura-poshaka). Truyền thống Bà-la-môn (Brahminism) gắn dòng dõi Chandragupta với triều đại Nanda xứ Magadha.

Trong bài kinh Đại bát Niết bàn (Mahaparinibbana Suttanta), Trường Bộ (Digha Nikaya), những người Moriya được mô tả là thuộc giai cấp Sát đế lỵ trị vì xứ Pippalivana, cạnh biên giới Nepal ngày nay, từng cử đại diện đến Kusinara xin chia phần xá lợi Phật đem về thờ nhưng do đèn muộn nên chỉ nhận lấy phần tro còn lại sau lễ hỏa táng và phân chia xá lợi. B.C. Law dẫn nguồn tin từ Mahavamsa Tika nói rằng một số người Sakya bị vua Vidudabha đàn áp trong vụ trả thù dòng họ Sakya đã bỏ trốn đến tận Himalaya và tại đây họ đã lập nên thành phố gọi là Moriya (Moriyanagara). Theo ông, Chandragupta thuộc dòng họ Moriya trị vì xứ Pippalivana.

Tập hợp các nguồn tin trên đây chúng ta có thể đi đến nhận xét rằng Chandragupta thuộc dòng Sát đế lỵ Moriya và như vậy Asoka, con trai Bindusara và cháu nội Chandragupta, mang huyết thống dòng dõi Sát đế lỵ. Vào thế kỷ thứ sáu trước Công nguyên, Moriya là dòng vương tộc trị vì tiêu quốc cộng hòa Pippalivana. Theo H.C.Raychaudhuri, dưới triều vua Agrammes, vị hoàng đế cuối cùng của triều đại Nanda, dân chúng tỏ ra bất mãn với triều đình và những người Moriya nhờ tài lãnh đạo của Chandragupta trở nên hùng mạnh vượt bậc. Với sự trợ giúp của Kautilya, con trai một Bà-la-môn xứ Taxila, Chandragupta tiến hành lật đổ vương triều Nanda đã đến hồi lụn bại.

Chandragupta lên ngôi trị vì Ấn Độ từ năm 324 đến năm 300 trước Công nguyên thì nhường ngôi cho con trai Bindusara và xuất gia trở thành một tu sĩ Kỳ Na giáo. Truyền thống Kỳ Na giáo nói đến ông như một ẩn sĩ, đệ tử

của Bhadrabahu, và các bia ký khắc vào đầu thế kỷ thứ 10 được tìm thấy gần Seringapatam đề cập tên một đỉnh núi gọi là Chandragiri, tương truyền là chỗ ẩn cư tu hành của Chandragupta. Trong khoảng thời gian 24 năm trị vì, Chandragupta đã mở rộng lãnh thổ của mình, phía nam đến tận Mysore và phía Tây-Bắc tới các biên giới Persia. Các lãnh địa như Punjab, Sind, Beluchistan, Afghanistan, Himavatkuta, Nepal và Kashmir đều thuộc quyền cai trị của ông...

---oOo---

Channa – Gotama’s charioteer = người đánh xe của Gotama (Xa phu)

Channa - Gotamas charioteer and companion, born on the same day as Gotama, he was the son of a servant woman of Suddhodana. When Gotama left household life, Channa rode with him on the horse Kanthaka as far as the river Anoma. There Gotama gave him his ornaments and bade him take Kanthaka back to his fathers palace (A stupa was later erected on the spot where Channa turned back). When, however, Kanthaka died of a broken heart, Channa’s grief was great, for he had suffered a double loss. It is said that he begged for leave to join Gotama as a recluse, but this leave was refused. He therefore returned to Kapilavatthu, but when the Buddha visited his Sakiyan kinsfolk, Channa joined the Order. Because of his great affection for the Buddha, however, egotistical pride in our Buddha, our Doctrine arose in him and he could not conquer this fondness nor fulfill his duties as a bhikkhu.

Đại đức XA NẶC (Chandaka - Channa) - (Người hầu cận trung thành của thái tử Tất Đạt Đa trước ở hoàng cung)

Xa Nặc vốn là một người nô lệ, phục vụ trong hoàng cung Ca Tỳ La Vệ, thủ đô của vương quốc Thích Ca. Khi đức Phật (nguyên là thái tử đông cung của vương quốc Thích Ca) trở về Ca Tỳ La Vệ lần đầu tiên sau ngày thành đạo, Xa Nặc vừa nhìn thấy Ngài, liền phát sinh lòng kính ngưỡng sâu xa. Ông ước mong sẽ được làm đệ tử của bậc tôn quý ấy, nhưng làm sao đây? Một kẻ nô lệ thì đâu có thể được chấp nhận vào tăng đoàn! Dù vậy, khi nhìn thấy con của các vị hoàng thân đi xuất gia thì ông không thể tự kiềm chế nổi ước của mình được. Ông bèn lấy hết can đảm, đến trước đức Phật, thưa với giọng ấp úng:

- Con cũng muốn được xuất gia, nhưng con lại là một kẻ thuộc giai cấp nô lệ ... Có lẽ con không có hy vọng gì ...

Đức Phật liền bảo ngay:

- Nay Xa Nặc! Hãy đến đây, ông sẽ được xuất gia.

Rồi Ngài dạy cho ông biết rằng, trong giáo pháp của Ngài không có sự phân biệt giai cấp. Mọi người đều có thể giác ngộ nếu biết tôn kính Tam Bảo là Phật, Pháp, Tăng, và nghiêm trì giới luật, cố gắng đạt đạo. Ông đã nhìn chăm chú vào mắt đức Phật khi Ngài dạy những lời ấy. Về sau, mỗi khi nhớ lại cái nhìn đầy tình thương yêu sâu thẳm của Ngài lúc ấy, Xa Nặc đều cảm thấy niềm an lạc dâng cao trong tâm hồn.

Đúng như lời Phật dạy, trong giáo đoàn của Ngài có rất nhiều vị từng là Bà la môn, thương gia hay địa chủ. Nhiều vị từng là những trưởng giả cự phú, và họ đã từ bỏ tất cả để sống đời xuất gia. Có nhiều vị quý tộc đã từ bỏ cả những người vợ xinh đẹp của họ. Tất cả đều khoác trên mình chiếc áo ca sa giống nhau, và đi khất thực đó đây với một chiếc bình bát như nhau.

Từ khi đại đức Xa Nặc trở thành một trong những vị tỳ kheo gia nhập tăng đoàn từ buổi sớm, những vị xuất gia sau đó đều tỏ lòng kính trọng đại đức. Thấy thế, đại đức đã suy nghĩ: “Hồi còn ở hoàng cung, ta đã từng bị mọi người sai bảo và khinh bỉ, nhưng từ bây giờ trở đi thì mọi chuyện đều đổi khác”.

Thật vậy, từ khi mọi người từ lớn đến nhỏ trong tăng đoàn đối xử một cách cung kính, đại đức Xa Nặc càng ngày càng cảm thấy hãnh diện về địa vị của mình. Bây giờ đại đức thấy, hai tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, chỉ xuất gia suýt soát cùng thời gian với đại đức, mà lại được các đại đức trẻ tuổi tìm đến nương tựa coi như là hai vị cố vấn đầy kinh nghiệm của họ; đại đức tự hỏi, “Tại sao người đáng nương tựa không phải là ta?” Đại đức bắt đầu cảm thấy bị xúc phạm, và cuối cùng thì công khai nói xấu hai tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên. Sự việc đó đến tai Phật. Ngài liền cho gọi đại đức đến và hỏi tại sao lại có thái độ như vậy. Đại đức đã nhận lời quả trách của Phật như một liều thuốc bổ dưỡng, và đã hối hận đến nỗi không dám ngẩng đầu lên.

Từ đó đại đức cố gắng kiểm soát tâm ý mình, và siêng năng tu tập, nhưng chỉ một thời gian sau, chứng nào lại vẫn tật ấy. Bất cứ lúc nào đại đức nhìn

thấy hai tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, mỗi hận cũ lại bùng lên, mà đôi khi lại còn mãnh liệt hơn trước. Nhiều vị đại đức trẻ, công phu tu học còn non yếu, lại vô tình nuôi lớn thêm sự ngông cuồng của đại đức bằng cách dành cho đại đức những lời tâng bốc đẹp đẽ. Bởi vậy, một lần nữa, đại đức lại gây hấn với hai vị trưởng lão kia. Đức Phật biết tin, lại khiển trách, và đại đức lại tỏ lòng hối lỗi, nhưng sự ăn năn của đại đức lúc nào cũng chỉ được một thời gian ngắn thôi. Sau khi đã ba lần phạm cùng một lỗi ấy, đức Phật mới gọi đại đức đến và trách mắng một cách nặng nề:

- Nay Xa Nặc! Hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên thật sự là những người bạn tu tốt nhất của thầy trong đạo pháp. Thầy không nên để cho chính mình bị kéo vào những hành vi sai trái bởi sự ngu muội và những người không xứng đáng.

Khi mùa mưa chấm dứt, và đồi núi cùng những cánh đồng ở Kiều Tát La (Kosala) phơi mình tươi sáng dưới ánh nắng mặt trời, đức Thích Ca Mâu Ni liền rời tu viện Kỳ Viên, lên đường tiếp tục sự nghiệp hoằng hóa. Chư tăng cũng vậy, đã lần lượt rời tu viện để đi hành đạo ở nhiều địa phương khác nhau. Đại đức Xa Nặc cũng rời tu viện, và tự mình tìm theo dấu chân Phật. Từ thành Xá Vệ (Sravasti - Savatthi), đại đức đi về hướng Nam đến trấn Ta Chi Đa (Saketa), rồi sang thành Ba La Nại (Varanasi - Baranasi), một thành phố thương mại nằm trên bờ sông Hằng, và là thủ đô của vương quốc Ca Thi. Từ đó đi ngược bờ sông, đại đức đến Kiều Thường Di (Kausambi - Kosambi), một trung tâm mậu dịch phồn thịnh, và là kinh đô của vương quốc Bạt Sa (Vatsa - Vamsa). Đại đức đến đâu cũng được dân chúng hoan nghênh; tại vì, người dân ở địa phương nào cũng vậy, đều rất sung sướng được đón tiếp bất cứ vị đệ tử nào của Phật đi ngang qua khu vực của họ, và đều đem hết lòng thành hướng về vị ấy để chờ nghe thuyết pháp. Trong lúc đó thì đại đức lại tin rằng, sở dĩ đại đức được tiếp đón nồng hậu như thế là bởi vì đại đức đã trở thành một vị tăng xuất chúng, xứng đáng nhận được sự tôn kính của tín đồ dành riêng cho mình.

Sau một cuộc hành trình dài, đức Phật đến tu viện Cù Sư La (Ghosilarama - Ghositarama) ở thành phố Kiều Thường Di. Đại đức Xa Nặc cũng đến đây gặp Phật, và ở lại đó vài hôm. Tại đây, một vị thí chủ giàu có và nhiệt thành, đã tỏ lòng kính trọng và muốn cúng dường cho đại đức, bèn thỉnh nguyện:

- Bạch đại đức Xa Nặc! Xin đại đức hãy ở lại đây để giảng pháp. Con muốn xây riêng cho đại đức một ngôi chùa. Xin đại đức vui lòng chọn địa điểm và chỉ dẫn cho con biết nên xây ngôi chùa ấy như thế nào.

Đại đức vui mừng không xiết, và thầm nghĩ: “Cuối cùng thì ta cũng được mọi người tôn kính như Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên!”

Đại đức liền đi dạo quanh kinh thành Kiều Thường Di, và tìm thấy một cây ni câu đà (nyagrodha - nigrodha) rất lớn, sống lâu có đến vài trăm năm. Cho rằng cây đại thọ này chắc chắn sẽ cho gỗ tốt để xây chùa, đại đức bèn mượn người cưa nó xuống, nhưng thật là không may, cây đại thọ đó được người địa phương coi là một cây linh thiêng, được dân chúng sùng kính trải qua nhiều thế hệ. Quá tức giận với hành động khinh suất của đại đức Xa Nặc, dân chúng trong thành phố liền kéo nhau đến tu viện Cù Sur La để khiếu nại. Đức Phật liền cho gọi đại đức đến và quở trách nặng nề:

- Có phải thầy nghĩ rằng đó là những hành động chính đáng của một vị tỳ kheo, khi thầy khinh thường những gì mà dân chúng sùng bái? Thầy có biết rằng, nhiệm vụ của một vị tỳ kheo chỉ là đem giáo pháp phân bố cho mọi người nhằm giúp họ đạt đến an lạc và hạnh phúc không? Hành động của thầy quả thật đã làm tổn thương cho đạo pháp và gây nguy hiểm cho giáo đoàn!

Xa Nặc cũng lại buồn rầu trong một thời gian, và ngôi chùa nguy nga ba tầng đã sớm hoàn thành, đại đức lại vui mừng vô hạn. Đại đức quyết định lợp thêm một mái ngói thật đẹp, nhưng mái ngói ấy chưa kịp hoàn tất thì ngôi chùa đã bị sập vì quá nặng; làm cho rất nhiều công nhân bị thương. Vậy mà đại đức bất chấp tất cả, ngôi chùa xa xỉ của đại đức cứ phải hoàn thành! Đại đức đã bảo vị thí chủ mua cho một chiếc giường thật rộng và đẹp như những chiếc giường của các hoàng tử hay quý tộc năm, để đại đức dùng. Đại đức đã từ chối tham dự lễ “bố tát” mỗi nửa tháng, vì cho rằng mình không phạm lỗi làm gì để phải tới đó thú nhận.

Đại đức Xa Nặc hoàn toàn không thể khắc phục những khuyết điểm của mình. Đại đức tiếp tục phạm luật, rồi sám hối, rồi lại phạm luật không giữ đúng những lời hứa trước đức Phật, lần này lại lần khác, cứ thế cho đến già.

Tại rừng Câu Thi Na (Kusinagara - Kusinara), trước giờ phút nhập niết bàn, đức Phật đã dặn dò tôn giả A Nan, sau khi Ngài nhập diệt, tất cả mọi người trong tăng đoàn không được nói chuyện với Xa Nặc, dù ở bất cứ trường hợp nào. Nếu Xa Nặc muốn gọi chuyện với vị nào, vị đó phải giữ im lặng, không trả lời. Tôn giả A Nan hỏi tại sao Ngài phải có quyết định đó, đức Phật dạy:

- Xa Nặc vẫn còn chìm sâu trong vọng tưởng. Ngày nào Như Lai còn sống trên đời, thì ngày đó thầy ấy còn có người kèm chế, nhưng sau khi Như Lai diệt độ rồi thì không ai có thể kèm chế thầy ấy được. Muốn giúp cho thầy ấy tỉnh ngộ, chúng ta phải cô lập thầy ấy một thời gian, để thầy ấy tự xét lại chính mình.

Lúc bấy giờ đại đức Xa Nặc đang bố giáo ở một vùng gần đó, cho nên tin đức Phật nhập niết bàn đã đến với đại đức rất nhanh. Đại đức lập tức đến rừng Câu Thi Na, hỏi thăm tôn giả A Nan chi tiết về giờ phút nhập diệt của đức Phật. A Nan từng nổi tiếng là người luôn luôn tử tế và thiện cảm, vậy mà tôn giả đã không trả lời câu hỏi thăm của Xa Nặc, lại quay mắt đi với vẻ mặt đau buồn. Đại đức tự hỏi: “Có phải vì ông ấy quá buồn rầu đến nỗi kiệt sức, cho nên không trả lời được câu hỏi của ta?” Nhưng khi khám phá ra là ai ai cũng đều từ chối nói chuyện với mình, thì đại đức liền đổi thái độ từ ngạc nhiên ra giận dữ. Đại đức nghĩ, toàn thể tăng chúng tại đây đã quyết định xa lánh mình sau khi Phật nhập diệt. Đại đức lại càng tức giận, và bỏ đi. Thế rồi trên đường đi, các vị tăng sĩ bạn tu khác, khi vừa nhìn thấy đại đức từ xa, đã vội lẩn tránh không muốn gặp mặt. Đại đức rất đau lòng về thái độ lạ lùng ấy của họ. Đại đức liên tiếp bị đẩy vào tình cảnh cô đơn, và sự đau đớn bởi cách đối xử ấy còn thê thảm hơn nỗi đau đớn về thể xác, nhưng đại đức hoàn toàn không hiểu được lý do đã dựng nên bức tường băng đá của sự im lặng này.

Một ngày kia, đại đức Xa Nặc đi thơ thân đến vườn Lộc Uyển, gần thành Ba La Nại, nơi mà trước đây đức Phật đã chuyển bánh xe pháp lần đầu tiên. Thành tâm đại đức nhớ ra rằng, chỉ có thiền tọa mới giải tỏa được mọi nỗi lo âu một cách hữu hiệu. Thế rồi đại đức ngồi xuống nơi một gốc cây lớn trong khu vườn, và bắt đầu nhập định. Trải qua nhiều ngày như thế, đại đức đã chiến đấu mạnh mẽ với cảm giác cô đơn và ý tưởng bị mọi người bỏ rơi. Rồi một hôm, chỉ trong khoảnh khắc ngắn trước buổi bình minh, một tia sáng của sự thật bỗng lóe lên trong tâm thức, đại đức chợt nhận ra: “Suốt trong thời gian qua, ta đã là một tên nô lệ của sự tham đắm. Đức Phật đã từng dạy về Bốn Sự Thật như là một phương pháp để thoát khỏi vũng lầy tham đắm này. Ta đã hãnh diện giảng dạy cho tín đồ về những sự thật đó, nhưng chính ta thì lại không tu tập cho bản thân mình. Ta chỉ biết sử dụng mọi năng lượng của mình trong việc hủy báng người khác, mà chưa từng đối diện với chính mình”. Chiếc cùm từng khóa chặt tâm ý đại đức bấy lâu, giờ đã bị tháo tung. Đại đức vừa thấy rõ mặt mũi của sự ngu dốt mà từ lâu nay đại đức đã ôm lấy. Đại đức cũng bắt đầu hiểu được lý do vì sao mà gần đây đại chúng đã công khai xa lánh mình.

Đại đức liền rời vườn Lộc Uyển, và đi thẳng về tu viện Cù Sur La, nơi đó, tôn giả A Nan đang có mặt. Đại đức gieo mình dưới chân tôn giả, xin tha thứ; và tôn giả chỉ dạy lại cho phương pháp tu tập để có thể đạt đến an lạc thực sự.

Tôn giả A Nan nhìn Xa Nặc một cách chăm chú, rồi nghiêm nghị gật đầu. Bây giờ tôn giả mới cho đại đức biết những gì đức Phật đã dặn dò trước khi Ngài nhập niết bàn. Đại đức lắng bầm: “Đức Thế Tôn thật đã sẵn sóc cho mình rất nhiều, nhưng mình lại là đứa đệ tử ngu ngốc nhất của Ngài, cả đến giờ phút Ngài nhập diệt”. Đó là lần đầu tiên đại đức nhận thức rõ rệt tình thương yêu bao la của Phật.

Thật chậm rãi và thật nghiêm trang, tôn giả A Nan bắt đầu giảng dạy trở lại cho đại đức về Ba Ngôi Báu và con đường của tám sự hành trì chân chánh. Lời dạy của tôn giả hoàn toàn làm tươi mát lại tâm hồn Xa Nặc, như nước thấm vào khoảnh đất khô. Và cuối cùng, đại đức đã đạt đến cái trạng thái không còn bị lay chuyển nữa. Từ hôm đó, đại đức đã dùng tất cả thì giờ và công sức vào việc tu tập. Rốt cuộc, đại đức đã chứng được quả vị A la hán, mọi người đều sùng kính.

Niềm vui của đại đức Xa Nặc khi vừa giác ngộ đã được ghi lại trong phẩm “Trường Lão Kệ” như sau:

Nhờ vị trưởng lão có trí tuệ siêu việt,

Tôi được nghe giáo pháp vi diệu của bậc Tôn Sư,

Và tu tập để đạt đến quả Vô sinh,

Quả thật người đã theo đuổi tận cùng,

Con đường đưa đến sự an lạc tuyệt đối.

(Viết dịch: Cư Sĩ Hạnh Cơ)

Chaperon - bà đi kèm các cô gái ở cuộc dạ hội

Charisma - uy tín, đức tính gây được lòng tin

Charismatic – thuyết phục, lôi cuốn

Charlatan – lang băm, kẻ bắt tài

Chasm - kẽ nứt sâu, vực thẳm ngăn cách

Chastise - trừng phạt

Chastity - đức tinh khiết

Chauvinistic – tính chất vô sinh, bá quyền (Chauvinism - chủ nghĩa bá quyền)

Chenrezig (Tib) – known as Avalokiteshvara in Sankrit. A male aspect of a deity symbolizing compassion and altruism, Chenrezig is depicted with four or 1000 arms. The Dalai Lama is considered to be a living embodiment of Chenrezig in our time.

Chenrezig (Sanskrit: Avalokiteshvara) - Ngài Quán Thế Âm Tây Tạng

Chenrezig (Avalokiteshvara) is the Bodhisattva of Compassion. A bodhisattva is an enlightened being who has decided to delay becoming a fully enlightened Buddha and who lives in a compassionate spirit life for the sake of all beings. He has taken vows to save all beings. With a mantra, *Om mani padme hum!* (Hail the jewel in the lotus), he tirelessly attempts to deliver all beings from suffering. He appears in many different forms to assist suffering beings.

Tibetans believe that Chenrezig, as a disciple of the Buddha, made a vow of compassion to free the Tibetan peoples from their violent ways: "May I be able to establish in emancipation all living beings in the barbaric Land of Snow; where the beings are so hard to discipline and none of the buddhas of the three times has stepped...May I be able to mature and emancipate them, each according to his/her own way. May that gloomy barbaric country become bright, like an island of precious jewels." (Geshe Wangyal , Door of Liberation). He is the patron of Tibet. The Tibetan people claim descent from Chenrezig, who in the form of a monkey sired the original inhabitants of Tibet. Chenrezig, according to Tibetan legends, has appeared in numerous forms to defend Buddhist teachings. He has been identified with the Tibetan emperor Songtsen Gampo (617-698 C.E.) and the successive lineage of Dalai Lamas. The 14th Dalai Lama, Tenzin Gyatso, is the current incarnation of Chenrezig.

Tibetans believe that every person whose heart is moved by love and compassion, who deeply and sincerely act for the benefit of others without concern for fame, profit, social position, or recognition expresses the activity of Chenrezig. Love and compassion are the true signs revealing the presence of Chenrezig.

Compassion is the most important religious practice. For Tibetan Buddhists, compassion is sensitivity to the sufferings of others and attempt to relieve suffering. It is the realization that we (human beings, animals, and the earth itself) are all interconnected. The Buddha is an example of compassion, for he taught human beings the way to freedom.

Quán Thế Âm Chenrezig

Sau khi Phật Giáo được truyền từ Ấn Độ vào các nước Á Châu, vị thế của Quán Âm lại ngày một gia tăng rộng lớn. Nhiều ngôi chùa lớn tại Đông Nam Á đã thờ phụng Thế Tự Tại Vương (Lokeshvara), một hiện tượng khác của Quán Âm Bồ Tát như là phản hiện với thần Shiva của Ấn Độ Giáo. Tại phương Bắc, ở Nepal (Nê Bạc Nhi), đã từng có đến 108 hình tượng Quán Âm. Những hình tượng này rất có thể vẫn còn thấy được hiện diện trong một cổ miếu tại Kathmandu. Người Tây Tạng đã xem Quán Âm Bồ Tát (Tây Tạng tôn xưng là *Chenrezig*) như là một lý tưởng tối cao của Phật Giáo đồ. Rất nhiều bậc Thánh Tăng của Tây Tạng, đặc biệt là đức Dalai Lama (Đạt Lai Lạt Ma) được coi như là hóa thân của Quán Âm Bồ Tát. Tại Viễn Đông, vị thế quan trọng của Quán Âm Bồ Tát đã phổ biến một cách hết sức rộng rãi; đặc biệt, xuyên qua những nghệ thuật phẩm nổi bậc về Quán Âm trong nhiều tư thế. Tại Trung Quốc, Quán Âm cũng còn được tôn xưng là Quán Thế Âm, tại Nhật Bản thì gọi là Kwannon. Trong tất cả những quốc gia ở Á Châu, Quán Thế Âm đã được tôn sùng như Bậc Vô Úy Thí tối thượng (kẻ ban cho sự phòng hộ thoát khỏi mọi sợ hãi) và Ngài cũng được coi là Bậc Đạo Sư, nhất là được coi như Bậc truyền cảm, dẫn khởi, khai tác lòng Từ Bi giác ngộ sâu thẳm nhất.

Thế thì, lấy Quán Âm làm đối tượng để quán tưởng chính là con đường tối ưu căn bản và hết sức hiệu lực đối với những ai chuyên tâm tâm cầu sự khai ngộ. Về Pháp Tu Quán Âm, hành giả phải học hỏi cách quán tưởng Bồ Tát Quán Âm một cách trực tiếp, bao gồm một thứ kỹ thuật khả dĩ khiến hành giả đang trong thiền định có thể cảm nhận được sự gia trì che chở của Quán Âm. Đang trong khi quán tưởng, hành giả và cảnh giới sở nghiệm của hành giả đều được quán tưởng như được trở thành giác ngộ viên mãn. Hành giả,

lúc tụng Thần Chú Lục Tự (OM MANI PADME HUM), phải đồng lúc quán tưởng rằng: tất cả hình tướng, sắc tướng, âm thanh và tư tưởng đều đã được chuyển hóa thành hình sắc, âm thanh và tư tưởng của chính Quán Thế Âm.

---oOo---

Ch'i (Qi) – the vital matter or life energy of which all things are made.

Chide – la rầy, quở trách

Chinese Religion – is an almagam of the “Three Teachings” (Confucianism, Taoism, Buddhism) and the folk tradition. All three formal teachings provide methods for self-cultivation and transformation, but have different approaches which reflect concerns specific to each.

-Confucianism primarily addresses matters of government and social behavior.

-Buddhism provides an elaborate cosmology, a structure priesthood, and a detailed theory of the afterlife.

-Taoism meets other needs, and offers methods of spiritual and physical healing, as means of commerce (sự quan hệ) with spirit world, and securing blessings and protection. (Understanding Taoism –Jennifer Oldstone-Moore)

Chivalry – tinh thần thượng võ

Choreograph – sáng tác và dàn dựng điệu múa Ba lê

Chronicler - người ghi chép sử biên niên (chronological = thứ tự niên đại)

Cinca Manavika falsely accuses the Buddha

As the Buddha went on expounding the Dhamma, more and more people came flocking to him, and the ascetics of other faiths found their following to be dwindling. So they decided to ruin the reputation of the Buddha. They instigated Cinca Manavika, a beautiful pupil of theirs, and told her, 'If you have our interests at heart, please help us and put the Buddha to shame.' She agreed to their plot.

That same evening, she took some flowers and went in the direction of the Jetavana monastery. When people asked her where she was going, she replied, 'What is the use of you knowing where I am going?' Then she would go to the place of the other ascetics near the Jetavana monastery and would come back early in the morning to make it appear as if she had spent the night at the Jetavana monastery. When asked, she would reply, 'I spent the night with the Buddha at the monastery.' After three or four months had passed, she wrapped some cloth around her stomach to make herself look pregnant. Then, after nine months, she created the impression of a woman in an advanced stage of pregnancy and she went to the monastery to confront the Buddha.

The Buddha was then expounding the Dhamma to a congregation of bhikkhus and laymen. Seeing him preaching she accused him, 'O you big Samana! You are clever to preach to others. I am now pregnant by you, yet you do nothing for my confinement. You only know how to enjoy yourself!' The Buddha stopped preaching for a while and said to her, 'Sister, only you and I know whether you are speaking the truth or not,' and she replied, 'Yes, you are right, how can others know what only you and I have done?'

At that instant, Sakka, king of the devas became aware of the trouble taking place at the Jetavana monastery. So he sent four of his devas in the form of young rats, who got under her clothes and bit off the strings that held the cloth around her belly. Thus, her deception was uncovered, and many from the crowd reprimanded her, 'O you wicked woman! Liar and cheat! How dare you accuse our noble Teacher!' Fearing for her safety, she ran from the monastery as fast as she could. However after some distance she met with an unfortunate accident and had to face a miserable and untimely death.

The next day, while the bhikkhus were talking about Cinca Manavika, the Buddha told them 'Bhikkhus, one who is not afraid to tell lies, and who does not care what happens in the future existences, will not hesitate to do any evil.'

The Buddha then revealed that Cinca Manavika in one of her past existences was born as the chief consort to a King. She fell in love with the King's son but the Prince did not reciprocate her love. So she conceived an evil plan to harm him. She disfigured her body with her own hands. Then she went to the King and falsely accused that his son had done this to her when she refused his advances.

Without investigating, the King banished him from his kingdom. When the King came to know of the true situation, she was duly punished for her evil deeds.

Cinca Manavika - Cô Chiến Già

Sau khi thành đạo, đức Phật thuyết pháp cho vua quan, các nhà giàu có, và dân chúng và làm cho họ đều theo quy y Phật. Do đó các đạo sĩ của các giáo phái khác mất hết tín đồ, nên họ tìm cách hạ uy tín đức Phật!

Các người Bà-la-môn đến nói với cô Chiến Già (Cinca Manavika) là tín đồ của họ, hàng ngày trang điểm xinh đẹp, ôm bó hoa đi về hướng tịnh xá Kỳ Hoàn. Lúc Phật tử nghe pháp xong, trở về thấy cô gái xinh đẹp, có người liền hỏi cô đi đâu thì cô lặng thinh mỉm cười, trông có vẻ bí mật...

Một tháng sau nữa thì cô trả lời thẳng thừng rằng, “Tôi đến tịnh xá Kỳ Hoàn. Đức Thế Tôn là người yêu của tôi.” Khi cô đến trước cổng tịnh xá Kỳ Hoàn thì cô sẽ qua trụ xứ của ngoại đạo để nghỉ đêm.

Rồi một hôm, Phật đang thuyết pháp. Có với 500 ông Bà La Môn đến. Cô đứng lên cắt ngang lời Phật. Cô nói, “Lời đức Thế Tôn nói thì hay lắm, nhưng việc làm của Ngài không tốt chút nào. Hôm nay em đã bụng mang dạ chửa mà đức Thế Tôn không ngó nghĩ gì hết. Nếu Ngài không làm gì thì giao em cho ông Cấp Cô Độc hay bà Tỷ Xá Khư lo liệu. Ngài thật là người bạc tình bạc nghĩa.” Năm trăm ông Bà La Môn liền mắng chửi Phật thậm tệ. Đức Phật hỏi, “Này, Chiến Già (Cinca Manavika), người nói thật hay là vu khống? Chuyện này chỉ có ta và người biết mà thôi.”

Cô Chiến Già trả lời, “Việc này chỉ có em và Thế Tôn biết mà thôi.”

Đế Thích thấy việc dối trá trá trở của ngoại đạo liền hóa ra bốn con chuột, leo lên mình cô, cắn các dây chằng phía trong. Một khúc gỗ tròn và một cái gỏi rớt xuống trước mặt mọi người.

Cô Chiến Già quá hổ thẹn, liền chạy, chạy mãi và rơi xuống hố mà chết. Năm trăm ông Bà La Môn cũng liền chuồn mất...

“Đau buồn ngay ở kiếp này
Kiếp sau cũng lại tràn đầy buồn đau

Người làm điều ác hay đâu
Buồn xua theo mãi dài lâu bên mình
Quay nhìn việc ác tạo thành
Chết mòn thân xác, héo nhanh tâm hồn.”

---oOo---

Cistern – thùng chứa nước

Clad - được tráng, lớp sơn

Clairaudience – also known as clear hearing, is the ability to hear voices, and other noises, either as an external sound or within a person mind.

Claircognizance – known as clear knowing, is the ability to know things without having to be told.

Clairsentience – known as clear feeling, is the ability to tune into another person’s emotional or physical sensation.

Clairvoyance – known as clear seeing, is the ability to see spirit within the mind’s eye or externally.

Clairvoyance - biết trước, nhận thức trước, khả năng nhìn thấu được

Clairvoyance – khả năng nhìn thấu được cả những vật vô hình (trí sáng suốt)

Clamber – leo trèo

Clamor - tiếng la hét, tiếng kêu la

Clandestine – xung đột giai cấp

Clannish – lòng trung thành với thị tộc, với bè đảng

Claustrophobic - nỗi sợ bị giam giữ

Cleft - đường nứt, kẽ, khe

Cling – to hold to, grab = bám víu vào

Clique (of monks = một toán tu sĩ) - bọn, phường, tụi, bè lũ

Cloak – mantle = áo choàng không tay

Cloister – tu viện, nhà tu, hành lang, hàng hiên bao quanh tu viện

Cloven-hoofed – móng chẻ đôi như bò, dê...

Cloying - ngọt ngào giả tạo

Cluster – đám, bó, cụm, đàn, bầy

Coagulate – làm đông lại

Coalesce - kết hợp lại, hợp nhất, liền lại (xương)

Coarse - tồi tàn (thức ăn)

Cockiness – tính tự phụ

Codex – sách chép tay, kinh thánh

Codify – reduce to a code

Coercion – ép buộc, áp bức

Cog – a tooth on the rim of a wheel

Cogent - vững chắc, có sức thuyết phục

Cognitive – being conscious mental activity = hiểu biết, nhận thức

Cognize - nhận thức

Coherent – mạch lạc

Cohesive – dính liền, cố kết

Colloquially – thông tục

Colophon - lời phê cuối sách (sách cổ)

Commensurate – cùng diện tích với..., đo bằng nhau

Commiserate – thương hại, động lòng trắc ẩn

Compartmentalize – chia thành ngăn

Compassion – the altruistic (vị tha) wish to help free all beings from misery and suffering.

Compassion has become related and researched in the field of positive psychology and social psychology. The Dalai Lama once said that "compassion is a necessity, not a luxury, and that without it humanity cannot survive. Compassion is a process of connecting by identifying with another process. This identification with others through compassion can lead to increased motivation to do something in an effort to relieve the suffering of others.

The definition of compassion is: wanting sentient beings to be free from suffering. So compassion is the definition of the highest scope of motivation.

It is said that to generate genuine compassion, one needs to realise that oneself is suffering, that an end to suffering is possible, and that other beings similarly want to be free from suffering.

His Holiness the Dalai Lama:

"Nirvana [liberation from the cycle of uncontrolled rebirth] may be the final object of attainment, but at the moment it is difficult to reach. Thus the practical and realistic aim is compassion, a warm heart, serving other people, helping others, respecting others, being less selfish. By practising these, you can gain benefit and happiness that remain longer. If you investigate the purpose of life and, with the motivation that results from this inquiry, develop a good heart - compassion and love. Using your whole life this way, each day will become useful and meaningful."

"Every human being has the same potential for compassion; the only question is whether we really take any care of that potential, and develop and implement it in our daily life. My hope is that more and more people

will realise the value of compassion, and so follow the path of altruism. As for myself, ever since I became a Buddhist monk, that has been my real destiny - for usually I think of myself as just one simple Buddhist monk, no more and no less."

Another quote from His Holiness the Dalai Lama, from *The Compassionate Life*":

"Compassion without attachment is possible. Therefore, we need to clarify the distinctions between compassion and attachment. True compassion is not just an emotional response but a firm commitment founded on reason. Because of this firm foundation, a truly compassionate attitude toward others does not change even if they behave negatively. Genuine compassion is based not on our own projections and expectations, but rather on the needs of the other: irrespective of whether another person is a close friend or an enemy, as long as that person wishes for peace and happiness and wishes to overcome suffering, then on that basis we develop genuine concern for their problem. This is genuine compassion.

For a Buddhist practitioner, the goal is to develop this genuine compassion, this genuine wish for the well-being of another, in fact for every living being throughout the universe."

Phát Triển Lòng Từ

Theo kinh nghiệm của riêng tôi, sự thăng bằng về mặt tinh thần và cơ thể mạnh khoẻ có mối liên hệ mật thiết. Sự kích động và tức giận dễ làm chúng ta nhiễm bệnh. Ngược lại, nếu tinh thần yên tĩnh và tràn đầy những ý nghĩ tốt lành thì cơ thể ít có nguy cơ bị bệnh tật tấn công.

Muốn được hạnh phúc chân thật thì cần phải có một tinh thần an lạc, và để tinh thần được an lạc, cần phải có lòng Từ bi. Làm sao để chúng ta phát triển được lòng Từ? Chỉ nghĩ đến lòng Từ bi thôi thì chưa đủ, chúng ta phải làm sao để chuyển hoá tâm niệm và hành động của mình trong đời sống hàng ngày.

Trước hết, chúng ta phải biết rõ Từ bi nghĩa là gì. Lòng Từ bi cũng có nhiều hình thức và lắm lúc người ta dễ lẫn lộn nó với sự bám víu và lòng ham muốn. Chẳng hạn, tình thương của cha mẹ dành cho con cái thường có liên quan đến những nhu cầu tình cảm của riêng họ, vì vậy tình thương đó không

hoàn toàn là Từ bi. Cũng vậy, trong hôn nhân, tình thương giữa hai vợ chồng, nhất là giai đoạn mới kết hôn – lúc mà cả hai chưa rõ những cá tính sâu sắc của nhau – tình thương ấy dựa vào sự bám víu rõ hơn là lòng thương yêu. Vì dục vọng của chúng ta quá mạnh nên người hôn phối dù có tính xấu, dưới mắt ta lúc bấy giờ người ấy cũng trở nên hoàn hảo. Hơn nữa, ta lại có khuynh hướng khuếch trương những điều tốt nhỏ. Do đó, khi mà tính tình một trong hai người thay đổi thì người kia cảm thấy thất vọng vì chính tính tình họ cũng có đổi thay. Đây là điều cho ta thấy tình yêu được thúc đẩy bởi những nhu cầu của cá nhân hơn là vì thương yêu một cách thực sự.

Lòng Từ bi chân thật không phải là một thứ tình thương có qua có lại, mà là một sự cam kết chắc chắn dựa trên trí tuệ. Vì vậy, cho dù kẻ nhận được sự cư xử không tốt, một hành động từ bi thật sự sẽ không hề thay đổi. Dĩ nhiên là phát triển lòng Từ bi chân thật sẽ không phải là một việc dễ dàng. Lúc bắt đầu thực tập, chúng ta nên nhìn vào những điểm sau đây:

Dù người đẹp hay người xấu, người dễ thương hay kẻ phá hoại, chúng ta đều là con người như nhau cả. Và vì là con người nên chúng ta đều muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Hơn nữa, mỗi người có quyền tự do riêng để tránh đau khổ và hưởng sung sướng. Bây giờ bạn chấp nhận là tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc, và vì vậy bạn sẽ tự động cảm thông được với mọi người và cảm thấy gần gũi họ hơn. Thực tập điều này sẽ làm cho tinh thần của bạn cảm nhận được tình vị tha, và bạn sẽ phát triển được lòng tôn kính nơi mọi người chung quanh: muốn giúp họ bớt khổ đau. Vì là con người nên ai cũng phải trải qua những kinh nghiệm vui, buồn, sung sướng và đau khổ, vì vậy không lý do gì bạn lại không thương được những người có những hành động ích kỷ.

Trong khả năng của chúng ta, để thực tập và phát triển lòng từ bi, chúng ta cần phải có kiên nhẫn và thời gian. Tận trong tiềm thức của chúng ta, lúc nào cái “tôi” cũng chiếm ưu thế, và vì cái “tôi” đó mà lòng Từ bi của chúng ta bị giới hạn. Thực ra, lòng từ bi chân thật được thể hiện khi mà cái “tôi” bị diệt bỏ. Nói như thế không có nghĩa là chúng ta không làm gì được, cái gì cũng có bắt đầu, thực tập và tiến triển, đó là điều mà mỗi chúng ta đều có thể làm được. Bạn hãy bắt đầu ngay từ hôm nay, ngay trong từng suy nghĩ, lời nói và việc làm của mình. (Đức Đạt Lai Lạt Ma)

Wisdom And Compassion - Now a few words on the combination of wisdom and compassion. In Tibetan Buddhism, these are considered the two most important aspects of practice. Just like a bird needs two wings to fly; a

very compassionate person without wisdom is only a likeable fool, and a person with wisdom and no compassion is like a lonely hermit in an ivory tower...Both will reinforce each other: once we realise how interrelated we all are, it is hard not to feel some level of compassion, and once we feel compassionate to others we realise our interrelatedness.

Compassion and Insight

Dogen Kigen - Thiền Sư Đạo Nguyên (1200-1253) - was often considered the greatest religious philosopher to have lived in Japan in premodern times. His extensive works are still widely read in Japan...Let's begin with a short biographical story that draw together a number of Dogen's concerns.

Several of the monks at Dogen's monastery had noticed a deer grazing nearby. They began to feed it scraps of food. After a while the deer became trusting and would eat out of their hands. Having taken the heart Dogen's teachings about the universality of Buddha-nature, the monks were pleased with themselves. However, Dogen was less happy when he heard about the deer. When a suitable opportunity arose, he threw sticks and stones at the deer, which ran away frightened.

The monks were scandalized by Dogen's actions and confronted him demanding an explanation. "We were kindly feeding the deer, but you have cruelly thrown stones at it so it no longer visits."

"So you think you were being compassionate, do you?" Dogen replied. "It is dangerous for a deer to become accustomed to people."

The monks protested. "We would never do anything to hurt it. We were just feeding it."

"No, you didn't intend to hurt the deer, but what if the next person your tame deer met was a hunter?"

This story highlights a common problem. We hear wonderful stories about the importance of compassion and kindness in Buddhism. Compassion almost defines Buddhism for some people. Of course, we want to develop similar love and compassion for all beings. But compassion without insight, Dogen is warning us, can do more harm than good. It is little better than a

blind person fumbling in the darkness. Dogen is not telling us to restrict our compassion in any way, but he is advising us to be fully aware of its implications.

If you feel sorry for the homeless alcoholic, it is compassionate to give him money? Consider whether the money you give may help him buy the last bottle that kills him. Might it not be better to help by giving him food or clothing, gifts that cannot cause harm? At the same time, it is important that you do not become hardened or reluctant to perform acts of compassion. Beware of becoming a person who has developed great insight and knowledge but neglects everyday acts of kindness. Buddhism without compassion is meaningless; its very soul turned cold. Compassion without insight is blind and potentially harmful. Insight without compassion can lead to a callous disregard for the sufferings of others. In Dogen's view, Enlightenment or Buddha-mind is characterized by the harmonious balance of compassion and insight, which he so well exemplified in his own life.

Thiền sư Nhật Dogen Kigen - Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253), cũng thường được gọi là Eihei Dogen, là vị tổ sáng lập tông Tào Động tại Nhật.

Dogen sanh năm 1200 trong một gia đình quý tộc tại Kyoto, thân phụ của Dogen là Kuga Michichika giữ chức vụ quan trọng trong triều đình. Từ nhỏ Dogen đã tỏ ra rất thông minh. Mới 4 tuổi Dogen đã biết đọc những bài thơ bằng chữ Hán, năm 9 tuổi đã đọc bản tiếng Hán cuốn Abhidharma (Thắng pháp). Cuộc đời khó khăn vì cha mất khi Dogen mới lên 2, mẹ mất lúc 7 tuổi. Một người trong họ là Minamoto, một vị quan trong triều đình, đem Dogen về nhận là con nuôi và tính dạy dỗ Dogen theo con đường khoa bảng để sau này nối nghiệp. Nhưng vì hoàn cảnh mồ côi sớm đã gây xúc động mạnh khiến Dogen thấy rõ lý vô thường nên quyết định xuất gia để tìm hiểu ý nghĩa về vấn đề sinh, tử. Đến năm 13 tuổi Dogen xuất gia tại núi Hiei với thiền sư Koen thuộc tông Thiên Thai, và được ban cho pháp danh là Buppo-bo Dogen. Trong khi tu tập Dogen vẫn thắc mắc, nghi hoặc với vấn đề: theo các kinh điển thì tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, vậy tại sao phải khổ công tu hành để chứng đạt được Phật tánh và giác ngộ. Không tìm được sự giải đáp nơi vị trụ trì Koen nên Dogen rời đến thiền viện Mii-deraji với vị trụ trì là Koin nhưng vị này cũng không giải đáp được và có khuyên Dogen đến gặp thiền sư Myoan Eisai (Minh Am Vinh Tây) tại thiền viện Kenninji (Kiến nhân) ở Kyoto. Thiền sư Eisai (1141-1215), đã qua Trung hoa và đem tông Lâm Tế về truyền bá tại Nhật, được coi là vị tổ khai sáng Thiền tông tại Nhật.

Dogen giải thích thêm về lý do tọa thiền:

"Nếu các ông chỉ biết quán Phật pháp bằng "tâm" thôi thì dù cả ngàn kiếp sống có thể chứng ngộ được không? Nhưng nếu các ông buông xả tâm và từ bỏ những tri thức, hiểu biết thì có thể chứng ngộ được. Những người đã chứng đạo khi nhìn thấy hoa nở, hoặc nghe tiếng đá chọi vào cây đều chứng ngộ do nơi "thân". Vì vậy nếu các ông buông xả hoàn toàn các ý nghĩ và khái niệm trong tâm và chỉ chú tâm vào tọa thiền thì sẽ tiến xa trong việc tu đạo. Việc chứng ngộ thật sự chỉ đạt được với "thân". Các ông cần chú ý vào tọa thiền."

Dogen luôn nhắc nhở là việc tọa thiền là cách tu hành tốt nhất để theo đúng với chánh pháp của đức Phật. Pháp tọa thiền của sư có điểm đặc biệt là phải thấy rõ việc tu tập và giác ngộ là một, không thể nói tu tập "để được" giác ngộ. Tính "như nhau" giữa tu tập và giác ngộ là điều không thấy ở các pháp môn khác trong đạo Phật. Hiểu được đặc điểm này mới hiểu được tại sao tông Tào động Nhật đã đặt trọng tâm vào việc tọa thiền. Dogen đã căn cứ vào kinh điển, đã thực chứng và nhấn mạnh vào tính bản nguyên của sự giác ngộ, của Phật tánh. Sư coi điều đó là căn bản cho sự tu hành. Sư viết một bài rất dài (chương Phật tánh) trong cuốn Shobogenzo để giải thích rõ về vấn đề này. Việc tu hành không phải là phương tiện để đạt cứu cánh là giác ngộ. Nếu cho rằng việc giác ngộ chỉ đạt được sau khi tu hành thì không thể nói đó là bản nguyên được. Sư nhắc lại đó là cái "bản lai diện mục" (original face), cái tự tánh mà tổ Huệ Năng nói trong Pháp Bảo Đàn Kinh, cũng còn được gọi là Phật tánh...

Compassion – Từ bi = bi là cứu khổ; từ là cho vui - cứu khổ cho vui.
Từ là tâm đầu tiên trong "tứ vô lượng tâm tức là từ bi hỷ xả". Người có tâm từ bi phải hành động để xoa dịu nỗi khổ của người khác.

Hỷ: vui với cái vui của người khác; **Xả:** nên bỏ hết những điều sân, hận, bực bội.

Xả: theo "Pháp Tuyền Tâm Tu" của đạo hữu Hiền Mật Đỗ Hữu Trạch chữ xả có mấy nghĩa như sau:

1. Không sợ, không khổ, không vui, cũng chẳng buồn. Hiểu theo nghĩa này xả thuộc về thọ tâm sở.

2. Không yêu cảnh thuận, không ghét cảnh nghịch, chỉ vui vẻ làm việc lợi ích cho mình và cho chúng sinh. Hiểu theo nghĩa này xả thuộc về hành tâm sở.

3. Thản nhiên trước mọi xung đột, mọi biến chuyển của cuộc sống. Hiểu theo nghĩa này xả thuộc vô lượng tâm.

Compel - bắt buộc, cưỡng bách (compelled = bị bắt buộc)

Compelling - hấp dẫn, thuyết phục

Compendious – súc tích (Compendium = bản tóm tắt, bản trích yếu)

Complacency – self satisfaction, tranquil pleasure

Complement - bổ khuyết

Complicity - tội đồng loã

Compulsion - cưỡng bách, bắt buộc

Concatenation – trùng hợp, ăn khớp

Concealment - giấu diếm, che đậy

Conceit – tự phụ, kiêu ngạo

Concert - phối hợp, hòa hợp

Concession - nhượng bộ

Concoction - sự pha chế, thuốc pha chế, đồ uống pha chế

Concomitant – đi kèm với, đi đôi với

Conduit - ống dẫn

Confine – giam giữ, giam cầm

Confiscation - tịch thu, xung công

Conflagration – tai họa lớn, đại họa, đám cháy lớn

Conflate – blend together = đúc kết thành một

Confluence - hợp lưu, ngã ba sông

Congenial – cùng tính tình, cùng tính chất, hợp nhau

Conglomeration - kết hợp, kết khối, tổng hợp, tổ hợp

Congruent – thích hợp, tương đẳng

Conjecture – phỏng đoán, ước đoán

Conjoin - kết giao, kết hợp

Conjuring – trò ảo thuật (Conjure – làm trò ảo thuật)

Conjuror – perform a conjuring trick = người làm trò ảo thuật

Connoisseur - người am hiểu, thành thạo

Connotation – hàm xúc, ý nghĩa

Connubial – hôn nhân, thuộc về vợ chồng

Conscientious – có lương tâm, tận tâm

Conscious, Subconscious and Superconscious mind – Imagine the mind as having three concentric (đồng tâm) circles within each other, from large to small. Visualize a stone thrown into water with waves moving outward from the center.

The first, outer layer represents the conscious mind, our critical, analytical, coping, everyday reasoning center.

The second, middle layer is the subconscious mind, where all our physical memories, including past lives are stored. It's also the center for emotion and imagination...

Deep within the center core of these concentric rings, lies the superconscious mind, which houses our divine soul memories, reveals our immortal character and its long history...

Consciousness – state of being conscious, characterized = tâm thức, ý thức

Tâm thức, đôi khi được gọi tắt là tâm, là từ chỉ chung cho các khía cạnh của trí tuệ (intellect) và ý thức (consciousness), thể hiện trong các kết hợp của tư duy, tri giác, trí nhớ, cảm xúc, ý muốn, và trí tưởng tượng; tâm thức là dòng ý thức. Nó bao gồm tất cả các quá trình có ý thức của bộ não. Đôi khi, trong một số ngữ cảnh, nghĩa của từ tâm thức còn bao hàm hoạt động của tiềm thức con người.

Có nhiều học thuyết về tâm thức và hoạt động của nó. Các nghiên cứu cổ xưa nhất được ghi nhận về tâm thức là của Đức Phật, Plato, Aristotle, Adi Shankara và các triết gia Hy Lạp và Ấn Độ cổ khác. Các học thuyết tiền khoa học, dựa trên thần học, tập trung vào mối quan hệ giữa tâm thức và linh hồn - cái được cho là tinh túy siêu nhiên thần thánh trời cho của con người. Các lý thuyết hiện đại, dựa vào hiểu biết khoa học về bộ não, cho rằng tâm thức là một hiện tượng của bộ não và đồng nghĩa với ý thức.

Người ta bàn cãi nhiều về câu hỏi: tâm thức bao gồm những đặc tính gì của con người. Một số cho rằng tâm thức chỉ bao gồm các chức năng trí óc "bậc cao": cụ thể là lý tính và trí nhớ. Trong quan niệm này, các cảm xúc như yêu, ghét, sợ, vui có bản chất "nguyên thủy" hơn hay chủ quan hơn, và do đó nên được nhìn nhận khác với tâm thức. Những người khác tranh luận rằng không thể tách rời hai mặt lý luận và cảm xúc của một con người, rằng chúng có cùng bản chất và nguồn gốc, và rằng cả hai đều nên được xem là một phần của tâm thức cá nhân.

Consciousness - is the quality or state of self-awareness, or, of being aware of an external object or something within oneself. It has been defined as: sentience, awareness, subjectivity, the ability to experience or to feel, wakefulness, having a sense of selfhood, and the executive control system of the mind. Despite the difficulty in definition, many philosophers believe that there is a broadly shared underlying intuition about what consciousness is. As Max Velmans and Susan Schneider wrote in *The Blackwell Companion to Consciousness*: "Anything that we are aware of at a given moment forms part of our consciousness, making conscious experience at once the most familiar and most mysterious aspect of our lives."

The Question of Consciousness – Sensations and Perceptions

When we speak of happiness and suffering, we are mainly referring to sensations of pleasure and pain. Together with these pleasurable or painful sensations, we also have to consider the factors that cause them. So let us look at sensations and perceptions. For the most part, sensations arise based on material things. There is something that triggers off a sensation, whether pleasurable, painful, or neutral. We say that it is responsible for the sensation, but it does not necessarily mean that just because this particular factor is there, a sensation will arise. Other conditions have to coincide as well, and if one of them is lacking, the sensation cannot happen. In any case, it seems that there needs to be first some tangible basis for a sensation. When we talk about sensations, and perceptions as well, we are talking about consciousness – consciousness in the sense of the awareness of objects. The word *awareness* here does not refer to the *rigpa* that is differentiated from the ordinary mind. It is simply awareness of objects. It is this kind of consciousness that experiences sensations: we come into contact with an object, next we are aware of it, and then we experience pleasurable or painful sensations. Then, as we are aware of things, so we have ideas about them: This is such and such. That is what is meant by perception.

Sensations come in different kinds. There is one type of everyday sensation, either pleasant or painful, which is not caused by our way of thinking. Say, for example, I bang my hand against the table. It will cause me a feeling of pain, and I will think, “Ouch! I hit my hand!” The act of hitting my hand and the pain involved then spark off various thought in my mind. So this is one category of sensations, those which are instigated by some kind of external circumstance.

Then there is another category, which comprises those sensations that are not due to this kind of contact with objects through the five senses but are caused by a change in consciousness itself, as a result of some memory of the past or some thought about the future. This change at the level of our consciousness or awareness can provoke a physical sensation, however. If we examine this, does it mean that first there is an idea, a thought, or a memory, which is then followed by some kind of physical change, such as the activation of neurons or an electrochemical reaction in the brain? Or must ideas or memories, which are changes in our awareness, always be the result of some subtle change at a physical or neurological level? This is a question, I feel, that really needs to be investigated.

It is said that consciousness arises based on the sense faculties. There is indeed this dependent relationship, but if there were absolutely no consciousness that was separated from the physical senses, it would be difficult to account for many events that happen to us in the course of our daily lives – in particular, the amazing physical changes that can come from practicing meditation. These changes are not due to some drug or a medical procedure. There is a physical transformation that takes place because of a change in consciousness itself. Therefore, it is much more convenient, and much easier, for us to account for this kind of thing, if we explain consciousness as something that is primarily dependent on the physical body but also capable of bringing about certain changes by itself. If we don't accept a role such as this for consciousness, many of these phenomena are difficult to explain.

Consciousness Defined

When we speak about sensations and perceptions, we are talking exclusively about sentient forms of life. Of course, flowers and plants are alive, their chemical makeup is similar to other forms of life, and they are subject to cycles of life, growth, death, and destruction. But while their cells are alive, plants do not have sensations, or perceptions. So when we talk about sentience, or consciousness. I think there is one fundamental defining property common to all sentient forms of life and that is movement. Even tiny insects exhibit this kind of movement. They can use the power of their bodies to move from place to place. A plant can move as it grows, and it can be swayed by the wind or the rain, but it cannot move *intentionally* from one place to another. So when we talk about *sentient beings*, we mean that, in addition to basic characteristics of life, which are common to plants and animals, there is also this ability to move intentionally from one place to another. The definition of a living or sentient being is one that possesses consciousness. Whatever lacks consciousness is classed as nonsentient or inanimate matter.

Consciousness is described in terms of its function, which is to know or cognize objects. It is therefore defined as “clear and knowing,” or “luminous and cognizant.” How do we explain this? *Clarity* here refers to the clear arising of appearances to consciousness. It does not make any difference whether or not this perception corresponds to the actual nature of things. A particular appearance arises to consciousness, along with an awareness of its aspects or features. Now that appearance is always valid and direct. This is

what is meant by *clear* – the fact that this appearance is reflected *clearly*. Once this appearance has been made clear, there is a “knowing” or awareness that apprehends that appearance, along with its various aspects. For example, even when we are fast asleep, in our dreams there are all kinds of different perceptions, sights, sounds, smells, tastes, and tactile sensations. Our consciousness in the dream is aware of these countless appearances and their different aspects. They all arise to that consciousness, which is the capacity for clarity and cognizance, and as these experiences appear, we are aware of each of them, along with their respective features.

During the course of our lives, in fact, we go through various levels of consciousness from the coarser level of ordinary sensory experience, to the subtler mode of consciousness during dreams, which functions independently of the sense faculties, and then to the even subtler mode of consciousness that prevails during deep sleep.

As for the coarser level of consciousness, if we take the example of a visual cognition, the mere interaction of the eye faculty with some visual form will not necessarily produce a visual awareness. There also needs to be the *immediate condition*, meaning that the mind is not distracted by thoughts of something else. If the mind is lost in thought, then the contact between the visual faculty and a form will not necessarily lead to a visual cognition. That is why we say that in order to produce a clear knowledge or awareness in which external forms are clearly cognized, there must be this third factor, the immediate condition.

Whatever the case, any act of cognition or consciousness, from the subtle down to the more coarse, must occur on the basis of the continuous stream of subtlemost consciousness, which is by nature clarity and cognizance, the capacity to be aware.

(The Dalai Lama in “Mind In Comfort And Ease” – The Vision of Enlightenment in the Great Perfection)

Tâm – Bà con thường chúc nhau “thân tâm an lạc”, con người có thân hữu hình và tâm vô hình. Thân và tâm còn được gọi là sắc và danh. Thân và sắc là hữu hình; còn tâm thì ta không nhìn thấy được, không sờ mó được, nó chỉ có tên mà thôi.

Theo Phật học, tâm do tám thứ hợp lại, vậy tâm là một hợp thể: nhãn thức, nhĩ thức, tị thức, thiệt thức, thân thức, ý thức, mật-na-thức, a-lại-da-thức. Đó là tám thức.

Năm thức đầu: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân (năm căn) giúp ta phân biệt hình dạng, màu sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc (năm trần) (xúc là những cảm giác do da, thân, tay chân mang đến).

Mắt (tức là căn) gặp hình (tức là trần hay cảnh) – theo Phật học thì ta nói “mắt duyên với hình” – là điều kiện làm nảy sinh ra nhãn thức. Nhờ nhãn thức mà ta biết rằng: có một hình.

Tai duyên với tiếng là điều kiện làm nảy sinh ra nhĩ thức. Nhờ nhĩ thức mà ta biết: có một tiếng...Điều kiện nói trên là căn và trần, cho nên ta nói thức dựa vào sinh lý và vật lý vì căn thuộc về sinh lý, trần thuộc về vật lý. Ta bảo đó là điều kiện chứ không bảo đó là điều kiện đủ, vì còn thiếu điều kiện tâm lý nữa. Vậy thức có là do nhân duyên và các nhận thức của năm thức đầu chỉ là cảm giác, thuần túy cảm giác, không có sự so đo, suy lường, phán đoán gì cả.

Thức thứ sáu là ý thức, khi căn duyên với pháp trần (gọi ngắn là pháp, pháp ở đây là tên gọi chung những ý tưởng, tư tưởng thì làm nảy sinh ra ý thức). Ý thức hết sức quan trọng, nó gây ra ý nghiệp, trong ba nghiệp thân khẩu ý thì ý nghiệp nặng ký nhất, lên hàng thánh cũng nhờ nó, trôi lặn trong vòng luân hồi cũng vì nó, nó là “công vi thủ, tội vi khôi” (công cũng hàng đầu, tội cũng hạng nhất). Nó có thể hoạt động chung với năm thức đầu, mà cũng có thể hoạt động riêng một mình. Mắt thấy bông hoa, cảm giác là hoa, phải nhờ ý thức mới biết rõ là hoa, vì ý thức tổng hợp cả 5 thức nên ngoài hình cái hoa, màu cái hoa, còn biết mùi cái hoa...Thế là cảm giác thành tri giác. Có tri giác rồi thì không mấy khi dừng ở đấy, vì nghĩ lan man thêm thói quen, do hoàn cảnh, do thiên kiến...cho nên, lẽ ra cái hoa thế nào thì cứ thế thôi, nhưng lại thêm vào nào thương, nào nhớ, nào yêu...

Thức thứ bảy, tên là ý căn, mạt-na, mạt-na-thức; nó vừa là căn, vừa là thức. Nó là căn (vô hình) cho ý, căn của nó là thức thứ tám tức a-lại-da hay a-lại-da-thức. Mạt-na bám chặt a-lại-da, coi a-lại-da là cái ngã và chấp ngã (dù rằng không có cái ngã thật). Tính chấp ngã này rất nặng, nó rất sâu dày vì tích lũy từ vô lượng kiếp. Cái “ta”, cái “ngã” “cái thân này là thật” do ở mạt-na cả. Danh từ ngày nay nói đến “bản năng sinh tồn”, cái “muốn sống”, cộng với ái dục là những sức mạnh giúp cho nghiệp lực tác động! Mạt-na lại chấp cả các pháp bên ngoài là thật. Đến đây, điều phải nhớ là: mạt-na dựa vào a-lại-da, mạt-na chấp ngã nặng nề.

Như trên đã nói, thức thứ sáu (ý thức) là công vi thủ, tội vi khôi. Nó “đóng đô” ở thức thứ bảy, căn của nó ở đó, nó chịu ảnh hưởng nặng cái tính chấp ngã, làm ra nhiều sai lầm hay rõ hơn là nó xúi làm sai lầm, nhưng cũng phải công nhận rằng nó có cái “khôn ngoan” của nó, nó biết “tu hành” chẳng hạn, làm cho mặt-na “tĩnh táo” ra.

Thức thứ tám là a-lại-da, tên của nó là tạng thức hay tàng thức là kho để chất chứa, cất dấu (tàng là tàng trữ). Nó chứa hết thảy mọi hạt giống tức chủng tử từ mấy thức kia dồn vào qua mặt-na. Chủng tử chứa trong đó không nằm yên, chúng được huân, được ướp, được dồn ở đó đợi lớn lên, chín muồi rồi phát hiện ra, rồi sau đó những cái phát hiện ấy lại tạo nhân, tạo chủng tử gieo vào a-lại-da...nhưng chủng tử sẽ bị thui chột nếu bị buông lơi hay chèn ép. Vì thế a-lại-da mới có tên là chủng tử thức và dị thực thức. Thức thứ bảy đem chủng tử vào thức thứ tám (truyền) rồi lấy từ đó mà đem ra (tổng) nên thức thứ bảy còn có tên là truyền thống thức. Điều phải nhớ là: thức thứ tám quan trọng nhất, cho nên được đặt tên là căn bản thức, và để nói lên vai trò của nó trong đời sống con người nên nó có tên là nguyên thân thức. Sáu thức đầu được gọi chung là **THỨC**, thức thứ bảy gọi là **Ý** và thức thứ tám gọi là **TÂM**. Muốn cho đơn giản thì tạm nhớ thế này:

Tâm hay thức hay tâm thức là phần tinh thần bên cạnh phần thể xác.

Cái mà chúng ta gọi là hồn, linh hồn...không trường cửu và bất biến, đó chẳng qua là cái tâm mà thôi.

Năm thức đầu cho ta cảm giác.

Thức thứ sáu cho ta các tri giác, căn của nó là thức thứ bảy.

Thức thứ bảy là chấp ngã, căn của nó là thức thứ tám.

Thức thứ tám quan trọng hơn cả, nó chứa nghiệp nhân, chờ nghiệp quả, nó là căn bản, nó có tên là căn bản thức. Thức thứ tám tham dự vào việc tái sinh. Tu là tìm cách chỉ huy thức thứ sáu để cho nó độc lập dần với thức thứ bảy là thức chấp ngã. Niệm Phật là cốt để huân tập, ướp và chứa chủng tử lành vào a-lại-da. Phải ướp thật đều, thật nhiều để làm thui chột các nhân xấu và làm chín muồi các nhân lành thành ra quả lành. Người ta tu định để cho ý thức không phân tán, không rơi vào mê ngủ hay tán loạn, thế là có định lực. Mình căn cơ kém thì niệm Phật. Niệm Phật tam-muội là định.

Tóm lại:

Tâm do 8 thứ hợp lại, một hợp thể: nhãn thức, nhĩ thức, tị thức, thiệt thức, thân thức, ý thức, mặt-na thức hay thức chấp ngã và a-lại-da thức. 5 thức đầu cho ta các cảm giác. Thức thứ 6 cho ta các tri giác. Căn của nó là thức thứ 7.

Thức thứ 7 là chấp ngã, căn của nó là thức thứ 8. Thức thứ 8 quan trọng hơn cả, chứa nghiệp nhân, chờ nghiệp quả. Nó là căn bản nên gọi là căn bản thức. Thức thứ 8 tham dự vào việc tái sinh.

4 phiền não ứng với mặt-na-thức:

- Ngã si (ngu si, vô minh) – Ngã kiến (chỉ thấy có mình) – Ngã mạn (cho rằng mình hơn người) – Ngã ái (chỉ thương có mình)
Mạn: kiêu ngạo, ngạo mạn; tự cho mình hơn người...

TÁM THỨC

Sắc, thanh, hương, vị, xúc=sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần.

Ý: Vô hình

} Ý căn=mặt na, mặt na thức (thức thứ bảy)

Căn: Vô hình

A-lại-da thức=thức thứ tám (bát thức)=tạng thức hay a-lại-da=alaya
Thức thứ 6 (ý thức) và thức thứ 7 (mặt na thức) lãnh đạo thân thể chúng ta.
Đầu thai=ngiệp lực rất mạnh, đẩy a-lại-da vào cảnh giới mới. Vào cảnh giới nào thì sinh ra trong cảnh giới đó.

Tái sinh thành người: a-lại-da nương vào một cặp cha mẹ gồm ba thức hợp lại thành bào thai: trứng của mẹ+tinh trùng của cha+thân thức.

Vãng sanh tịnh độ: “Hoa nở thấy Phật” tức là sanh từ hoa sen trong ao. Thất Bảo ở miền cực lạc. Vì thế nói “hoa sen là cha mẹ”. Tới đó tu thêm chút chưa thành Phật ngay được...

Bàn Về Chữ TÂM Trong Đạo Phật

Từ điển Phật học Việt Nam viết như sau: “Nếu định nghĩa tâm một cách khái quát nhất thì trong các kinh điển Phật giáo, chữ tâm thường được dùng theo 6 nghĩa: 1/ Nhục đoàn tâm: quả tim vật chất, làm chức năng bơm máu

đi khắp cơ thể. 2/ Tập khởi tâm: tức là thức thứ tám (còn gọi là đệ bát thức, tạng thức, a-lại-da, a-lại-da-thức). Đó là toàn bộ tâm thức, cơ sở của mọi hoạt động tâm lý. 3/ Tư lương tâm: tư lương là dẫn đo, suy nghĩ; tâm thức tư lương là thức thứ bảy (còn gọi là mặt-na, mặt-na-thức). Tác dụng của nó là liên tục, nó chấp thức thứ tám là Ta (cái Ta riêng biệt)...Một từ khác để chỉ thức thứ bảy là Ý, tướng trạng của thức này là sinh diệt nối tiếp nhau không bao giờ bị gián đoạn. Đồng thời, thức thứ bảy là nơi nương tựa của thức thứ sáu (ý thức) cho nên thức thứ bảy còn có tên là ý căn. 4/ Liễu biệt tâm: ý thức và 5 thức trước (nhãn thức, nhĩ thức, tị thức, thiệt thức, thân thức) có tác dụng duyên với ngoại cảnh và phân biệt nhận thức chúng. 5/ Kiên thực tâm: chân tâm, cái Tâm không hư vọng, đó là Phật tính, cái mầm mống giác ngộ vốn có sẵn trong chúng ta. 6/ Tinh yếu tâm: tâm ở đây là cái tinh yếu, cái cốt lõi, như nói Bát-nhã ba-la-mật-đa tâm kinh hay Tâm kinh”.

Phật học Từ điển Đoàn Trung Còn định nghĩa chữ tâm như sau: “Về vật chất, tâm là trái tim (Pháp: coeur); tâm là chỗ chính giữa (Pháp: centre). Về tinh thần, tâm có rất nhiều nghĩa: 1- lòng dạ, nỗi niềm cảm động, như an tâm, loạn tâm, ưu tâm, hỷ tâm. 2- bề trong, đối với bề ngoài, như tâm nhãn. 3- chí, lòng cương quyết, như nhất tâm, chuyên tâm, tâm lực. 4- ý, tức tâm ý, như tham tâm, si tâm, sân tâm, bỏn đẽ tâm. 5- thức, tức tâm thức, như bát thức, tám thức. Người ta thường gọi cái thức a-lại-da là tâm. 6- trí, tức trí thức, tâm trí, như phàm tâm, vọng tâm, thánh tâm, Phật tâm, chân tâm. 7- cái linh giác chung của chúng sinh, vạn vật, vũ trụ tức là tâm linh, thần hồn. 8- căn bản, chỗ phát sanh, chỗ trụ cốt, như tâm địa, tâm vương. 9- tánh, tức tâm tánh, như tâm bình, tâm trực. 10- chỗ bí mật, như tâm sự, tâm truyền. Tâm đối với: sắc, trần, cảnh, thân”.

Đoạn sau đây, dựa vào Duy thức, được trích từ cuốn Pháp số căn bản: “Trong tám thức (nhãn thức, nhĩ thức, tị thức, thiệt thức, thân thức, ý thức, mặt-na, a-lại-da) thì thức thứ tám tức a-lại-da là thức nền tảng, căn bản; Duy thức học gọi nó là căn bản thức. Bảy thức kia đều được chuyển hiện, sinh khởi từ căn bản thức cho nên chúng được gọi là chuyển thức. Mặc dù có tám thức nhưng về tác dụng thì chúng có ba tác dụng chính yếu: 1/ Tác dụng chứa đựng, gìn giữ hạt giống và chuyển biến thành hiện hành – tức là tác dụng DỊ THỰC – là vai trò của thức a-lại-da, thức này cũng được gọi là TÂM. 2/ Tác dụng suy nghĩ, so đo, tính toán – tức là tác dụng TƯ LƯƠNG – là vai trò của thức mặt-na, thức này cũng được gọi là Ý. 3/ Tác dụng tri giác, phân biệt đối với trần cảnh – tức là tác dụng LIỄU BIỆT CẢNH – là vai trò của sáu thức trước, sáu thức này còn được gọi là THỨC.

Sự phân chia tám thức như trên chỉ là một phương tiện để dễ tìm hiểu những mặt khác nhau của thức; nó không phải là cố định như thế. Thực ra, tám thức ấy chỉ là tám tác dụng, tám hành trạng hay tám cách biểu hiện của nhận thức, chứ không phải là “tám cái tâm” riêng rẽ, biệt lập. Tuy là có tám thức, nhưng mỗi thức đều liên hệ mật thiết đến các thức khác; tuy một mà là tám, tuy tám mà là một, cho nên chúng có thể thu về một mối, đó là THỨC – tức là CĂN BẢN THỨC hay A-LẠI-DA-THỨC. Một cách tổng quát, chúng ta có thể nói: thức có ba tác dụng: di thức (hay tàng), tư lương và liễu biệt cảnh. Các kinh luận không chuyên về duy thức thường dùng những tên gọi như TÂM, Ý, THỨC hay NGHIỆP THỨC để chỉ phần tinh thần – khác với phần thân thể” - của chúng sinh.”

Vậy thì chữ tâm mà ta đang tìm hiểu bao trùm luôn tám cái thức nói trên và có tên khác là ý và thức. Có nơi dùng chữ tâm-thức.

BS Bùi Mộng Hùng viết: “Theo Tương ưng bộ kinh, quyển V, trang 184, tâm (citta) nghĩa là tư tưởng, sinh ra do danh sắc. Vậy nhà Phật quan niệm ‘tâm’ là do hoạt động hợp lực của tinh thần (danh) và của thể xác (sắc). Là tư tưởng, ‘tâm’ quan hệ gắn bó với ‘thức’: nó “ẩn hang sâu” (Dhammapada, 37), hang sâu chỉ trú xứ của thức. Cũng như nó quan hệ với các chức năng cảm giác, nhận thức (Trung bộ kinh, I, 301); chức năng tình cảm; khả năng hành động (Tăng chi bộ kinh, III, 437).

Tóm lại, ‘tâm’ là trung tâm của ý thức, cảm giác, tình cảm, hành động.” Tâm có hai bộ mặt, hai trạng thái, hai biểu lộ của cùng một chân lý; đó là hai trạng thái: sáng suốt, giác ngộ và mê mờ, vô minh. Chữ nhà Phật gọi là chân tâm và chúng sinh tâm. Hay là tâm Phật và tâm chúng sinh.

Mỗi nơi dùng một danh từ cho nên người đọc dễ bị lúng túng. Chân tâm còn được gọi là Pháp tánh, Pháp thân, Thật tướng, Không tánh, Chân như, Như lai tạng, Vô tướng, Bình đẳng tánh vv..

- Giác ngộ là trạng thái trong sạch của tâm. Vô minh là trạng thái vẩn đục của tâm. Tâm trong sạch thì tự do, không bị điều kiện nào trói buộc. Những nhận thức của nó đều đúng đắn. Tâm vẩn đục tùy thuộc vào nhiều điều kiện, vì thế nó không có tự do. Những nhận thức của nó bao gồm nhiều ảo ảnh, sai lầm.

Chân tâm là tâm của các vị Phật, đã được giải thoát khỏi mọi trói buộc, mọi phiền não và vì không phiền não nên không còn khổ đau. Chúng sinh tâm là

tâm của những người phàm như chúng ta, do tạo nghiệp và vướng nghiệp cho nên còn trôi lăn trong vòng sinh tử luân hồi.

- Khi nào do tu tập mà tâm đầy được hết vẩn đục, hết vô minh để nhận rõ được bản thể của chính nó, nhận được “bộ mặt thật” của nó, cái “bản lai diện mục” của nó thì nó trở thành chân tâm, nó chính là chân tâm. Cái chân tâm ấy, cái bản thể ấy, người Phật tử gọi là Phật tánh, nhưng nó không riêng cho Phật tử mà chung cho hết thảy mọi chúng sinh nghĩa là chúng sinh nào cũng có Phật tánh. Đối với người không phải là Phật tử thì ta nên dùng chữ bản thể (của vạn sự vạn vật) thay cho chữ Phật tánh. Có câu rằng: “Phật, chúng sinh tánh thường rỗng lặng” [Năng lễ sở lễ tánh không tịch], nghĩa là Phật và chúng sinh đều cùng có “cái tánh rỗng lặng” đó. Vì thế bất cứ chúng sinh nào cũng có thể tìm cách hết mê mà thành ngộ, thành Phật. Đó là một đặc điểm của Phật giáo: ai cũng có thể tu để lên thành Phật, tức là lên ngang với Giáo chủ.

Sự khác biệt giữa Phật và người phàm là sự nhận biết bản thể và sự không nhận biết bản thể của tâm, nói khác đi là Phật thì đã phá được màn vô minh mà nhận ra được Phật tánh, Chân Tâm; phàm thì chưa phá được màn vô minh nên chưa nhận ra được Phật tánh, Chân Tâm. Vì thế người ta nói ngắn rằng Phật và chúng sinh chỉ cách nhau có một sợi tóc, sợi tóc ấy là vô minh! Có nơi còn đi xa hơn nữa mà bảo rằng phiền não tức bờ-đề, Phật là chúng sinh. Cách nói như vậy làm cho người mới học phát sợ. Có lẽ chúng ta nên nói: “hết phiền não thì đạt bờ-đề”, “Phật là chúng sinh đã giác ngộ”.

- Thắc mắc: làm thế nào phá vô minh để được giác ngộ? Trả lời: phải tu. Lại hỏi: tu thế nào? Trả lời: tu theo pháp môn mà mình chọn hoặc thầy mình chọn cho mình. Người này thì tu theo Thiền tông, người khác thì tu theo Tịnh độ tông, lại có người tu theo Mật tông, vv...

Người tu hành thường dùng chỉ và quán, giữ yên lặng, dẹp cái tâm lăng xăng mà đạt đến cái tâm thật. “Chỉ nói sự lặng yên, tịch tĩnh của tâm thức, đạt cảnh vô phân biệt. Quán là quán xét phù hợp với sự thật. Chỉ là trạng thái phải đạt được để có thể quán xét đúng đắn. Các vị luận sư ví Chỉ như một hồ nước tĩnh lặng và Quán là những con cá bơi lượn...

- Từ điển đó còn tiếp: “Cách tu tập Chỉ Quán bao gồm hai phần, phần chuẩn bị và phần chính. Phần chuẩn bị bao gồm: tạo điều kiện thuận lợi cho việc tu tập (thuận cảnh); giảm các nhu cầu hằng ngày (thiểu dục); điều hòa

các hoạt động hằng ngày như ăn, uống, ngủ, nghỉ, hơi thở và tâm (ly đa sở tác); chuyên chú vào việc trì giới (thanh tịnh luật nghi).

Trong phần chính, hành giả thực hiện nhiều cách chỉ quán khác nhau. Người ta phân biệt ba cách tu chỉ: 1/ Chú tâm vào chóp mũi; 2/ Thuần phục tâm bằng cách nhận ra sự khởi động, phát sinh của ý nghĩ và lập tức gián đoạn nó ngay; 3/ Nhận thức được nguyên lý Duyên khởi và tính Không của vạn vật. Quán được thực hành theo nhiều cách khác nhau: 1/ Quán bất tịnh; 2/ Quán tâm Từ để đối trị tâm sân hận; 3/ Quán những hạn chế, không trọn vẹn trong sáu nẻo luân hồi để hàng phục ngã kiến; 4/ Quán tính Không của các pháp. Tất cả các cách tu luyện trên có thể được thực hành trong mọi hoạt động thân thể hằng ngày.

Kế theo là việc phòng hộ các giác quan (nhiếp căn) và tu chỉ ở đây được hiểu là sự nhận thức được tính huyễn của tất cả những hiện hữu, phòng ngừa sự xuất hiện của hai tâm trạng đối đãi là yêu và ghét. Quán là sự hướng nội của tâm trong khi thụ nhận những tin tức từ những giác quan, với mục đích là nhận thức được tính vô sắc, vô tướng của tâm. Cuối cùng, hành giả phải quán tưởng đến tính cách “phi thật” của hiện hữu để trực ngộ được tính không của chúng và ý nghĩa tột cùng của Trung đạo”.

- Sau đây là ý kiến của thiền sư D.T. Suzuki, rất đáng chú ý và làm cho chúng ta nghĩ ngợi nhiều: “Một người có thể trầm tư hay quán tưởng về một đề mục có tính cách tín ngưỡng hay triết lý trong khi đang tu Thiền, nhưng việc này chỉ là ngẫu nhiên; cốt tủy của Thiền không phải ở đó. Thiền nhằm đào luyện tâm, làm chủ tâm, qua sự kiến chiếu vào tận thể tánh. Chiếu phá vào tận thực tánh của mỗi tâm ý hay linh hồn chúng ta chính là chủ đích căn bản của Thiền tông đạo Phật, vì thế hơn hẳn trầm tư hay quán tưởng hay Thiền định (Dhyana) theo nghĩa thông thường. Tu thiền cốt khai mở tâm nhãn hầu kiến chiếu vào tận lẽ thực của hiện hữu. Muốn trầm tư hay quán tưởng, ta phải tập trung tư tưởng cố định vào một cái gì, sự vô thường của muôn vật chẳng hạn. Nhưng đây chính là việc mà Thiền mong muốn loại trừ. Nếu có một điều mà Thiền nhấn mạnh triệt để thì đó là chứng đạt tự tại, nghĩa là giải thoát tất cả những ưu phiền hư giả. Trầm tư hay quán tưởng là một thứ giả tạo được khoác vào, và không trực thuộc hoạt động bẩm sinh của tâm ...”

- BS Bùi Mộng Hùng viết về thiền: “...đó là trạng thái tâm bình thản, tập trung vào hình ảnh từ ngoài đến, không xao xuyến với tư tưởng bên trong nổi lên: ‘Người tu hành phải quán sát cách nào để cho trong khi quán sát, ý

thức về ngoại vật không xao lãng, phân tán, ý thức về nội tâm không dấy động, để cho ý thức không bị dao động bởi tham ái ’ (Trung bộ kinh, III, 223).

Lòng yên tĩnh, bình thản là một nguyên tắc chủ yếu. Tuy nhiên, nếu nghĩ cứ việc ngồi xếp bằng, lim dim con mắt mà nhìn đời là yên, thì cho có đúng cũng chỉ đúng một phần. Như kiểu nhận chân voi làm cả con voi.

Cũng dễ hiểu lầm lẫn này từ đâu mà ra. Nào là những hình ảnh Phật ngồi kiết già, nào là huyền thoại nghe từ hồi thơ ấu kể các vị chân tu ngồi không nhúc nhích chim đến làm tổ trên đầu, cho đến chữ thiền trong ngồi thiền, tất cả, hình ảnh, ngôn từ hợp lực nhau mà sinh ra cái quan niệm nhập nhằng lẫn lộn “ngồi thiền” với “thiền”, với đạo Phật.

Phương pháp của nhà Phật thực ra phong phú hơn thế nhiều. Nó gồm ba vế, tác động vòng tròn qua lại với nhau. Phong cách sống trong sạch, thuật ngữ gọi là ‘giới’; đó là yếu tố cho tâm trí thanh thản tập trung, được ‘định’. Sống trong lành, lòng tĩnh lặng, tâm trí trở nên sáng suốt, ấy là ‘tuệ’. Tâm sáng suốt soi cho đời sống thêm trong lành, tâm trí thêm tập trung, và cứ thế mà tác động vòng tròn lẫn nhau ..

Thiền định là phương pháp đã có từ xa xưa. Đức Phật Thích Ca khi chưa thành đạo đã có lúc theo học danh sư thời đó đến tận cùng của phương pháp. Đạo Phật trân trọng thiền định, như một phương tiện đáng quý. Nhưng chỉ là phương tiện không hơn không kém, vì cứu cánh không phải là nơi đó. Cái chính là tâm trí sáng suốt, là ‘tuệ’, sự vật ra sao thì nhận định y như vậy, không méo mó, lệch lạc...”.

Những lời trên đây đủ cho thấy rằng việc thiền không đơn giản, ấy là chưa kể đến những loại thiền gọi là tà để dẫn người ta đến sai lầm, có khi sai lầm nghiêm trọng đến nỗi tẩu hỏa nhập ma.

- Duy thức tông nói đến việc tu đến lúc chuyển thức thành trí: Khi tu đến lúc chứng được quả vô lậu tức là xa lìa hết mọi phiền não, chứng Phật quả, thì:

1/ Năm thức đầu chuyển thành Thành sở tác trí (trí này giúp hoàn thành mọi việc mà không tạo nghiệp).

2/ Thức thứ sáu trở thành Diệu quán sát trí. (trí này là trí huệ siêu việt, giúp cho biết làm việc mà không cần dụng công).

3/ Thức thứ bảy (mạt-na) chuyển thành Bình đẳng tánh trí (trí này giúp thấy rõ sự bình đẳng giữa mọi chúng sinh).

4/ Thức thứ tám (a-lại-da) chuyển thành Đại viên cảnh trí (trí này như một tấm gương lớn, coi vạn pháp thế nào là thế ấy).

Ấy là nói về lý thuyết mà thôi. Có thực hành mới rõ được. Ai rõ rồi thì chỉ một mình người đó biết vì cái tâm không thể nào chỉ bày ra bằng những lời nói thông thường được, không thể mô tả rằng nó như thế này, nó như thế kia. Tất cả đạo Phật rút lại là: giải thoát khỏi mọi khổ đau trong đó cái lớn nhất là sự sinh tử luân hồi, và cách giải thoát là tinh tấn tu hành để tìm ra được cái chân tâm của mình. Thiền tông nói cách khác, là chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật.

- Chúng ta vừa thấy chữ tánh, trong kiến tánh thành Phật. Tánh ấy, là Phật tánh, tức là chân tâm. Vậy thì trong lúc chúng ta đang bàn đây, tâm và tánh chỉ là hai danh từ đồng nghĩa.

Tánh hay Tính (SKT: svabhava) là thế nào? Đạo đức Phật giáo phân biệt tính thiện, tính ác, tính vô ký (không thiện, không ác). Tánh còn có nghĩa là bản thể. Thiền tông giảng kiến tánh: thấy được bản thể chân thực của mình vốn sáng suốt, an lạc, trong lặng. Đứng về bản thể mà nói, về Phật tánh mà nói, thì chúng sinh và Phật không khác gì nhau. Nhưng Phật là bậc Thánh đã giác ngộ về bản thể sáng suốt, an lạc và trong lặng đó còn chúng sinh thì lại quay lưng với bản thể chân thực của mình do bị vọng tưởng phiền não che lấp.

Kiến tánh thành Phật là một cách nói quá gọn ghẽ. Kiến tánh là thấy tánh tức là mới ngộ thôi, còn phải chứng mới được. Đọc được cuốn sách rồi, còn phải hiểu sách và ứng dụng cho đúng nữa mới là đủ!

Chúng ta hãy nhớ thật chắc rằng có hai thứ tâm: chúng sinh tâm và chân tâm, gọi là hai thứ cho dễ hiểu vì thật ra khi chúng sinh tâm được thanh tịnh hóa do sự tu hành thì nó lại chính là chân tâm.

Tu đến độ thấy được chân tâm rồi chứng được chân tâm quả thật là khó, đã vậy lại có vô số pháp tu; người Phật tử nhiều khi rất lúng túng, chọn pháp

môn này rồi lại bỏ sang pháp môn kia, vì thấy mỗi sách dạy một khác, mỗi thầy dạy một khác. Cho nên mất rất nhiều thì giờ mà lại không có kết quả.

Chân tâm có những đức gì? Câu hỏi này có thể được coi là ngớ ngẩn vì chân tâm thuộc về cảnh tuyệt đối, khác với cảnh tương đối, nhị nguyên mà chúng ta đang sống. Dùng ngôn ngữ văn tự của thế giới chúng ta để nói về tuyệt đối là một việc không làm nổi. Đạo Phật dùng danh từ không thể nghĩ bàn (bất khả tư nghĩ). Tuy nhiên, trong cuốn sách “La Voie du Bouddha suivant la tradition tibétaine” của nhà tu Kalou Rinpoché, do đức Dalai-Lama viết lời mở đầu, chúng ta thấy mấy trang nói rằng bản chất của chân tâm có ba tính cách như sau: 1/ tính không; 2/ tính minh mẫn-sáng chói và 3/ tính vô hạn tức trí tuệ vô biên.

Vì tâm không có kích thước, không có màu sắc, không có hình thù, không có cái gì cả, cho nên ta nói rằng nó giống như không-gian, nó là không. Không ở đây chẳng phải là không có gì; nó hiện hữu khắp mọi nơi, khắp mọi lúc, nó bao trùm và thấm nhuần vạn pháp. Tâm có khả năng thực nghiệm, nhận biết. Nói rằng nó minh mẫn-sáng chói vì sự thông minh của nó thật là mẫn tiệp và các thực nghiệm của nó hết sức là sáng láng. Hãy tạm tưởng tượng một cái phòng trống không, ấy là môi trường của thực nghiệm, của mọi thực nghiệm. Tính minh mẫn-sáng chói của tâm được ví như ánh sáng chiếu soi căn phòng ấy và nhờ đó mà biết được mọi sự vật. Nói rằng nó có trí tuệ vô biên vì đó là trí tuệ của một vị Phật đem dùng để hóa độ và cứu độ chúng sinh.

- Tu hành đạt đến chân tâm, ngộ và chứng được chân tâm thì chứng Niết-bàn. Bất cứ trường phái nào của Phật giáo cũng nhằm đến Niết-bàn. Đó không phải là một nơi chốn. Phật giáo Nam tông quan niệm Niết-bàn là một trạng thái của tâm, vào lúc mà hành giả: 1/ hết tham sân si; 2/ chứng đắc vô ngã; 3/ thoát hẳn sinh tử luân hồi. Phật giáo Bắc tông quan niệm Niết-bàn là sự thống nhất với Pháp thân, với Nhất thể tuyệt đối, giải thoát khỏi mọi ảo giác, mọi tham ái, mọi khổ đau, khỏi sự sinh diệt. Nói vậy chỉ là tạm thôi vì Niết-bàn là một thứ tuyệt đối không thể tả ra bằng ngôn ngữ, nói ra bằng lý luận. Không được nói Niết-bàn là hư vô, là không có gì hết. “Nhu lửa phát sinh từ hư không và trở về với hư không, thì Niết-bàn là một tình trạng của tâm thức trở về với một cõi xứ không chịu sự sinh diệt. Đó là một tình trạng không có vị trí địa lý mà là một dạng siêu việt, xuất thế và chỉ có hành giả đã đạt mới biết được”.

Niết-bàn có bốn đức là thường, lạc, ngã, tịnh. Thường nghĩa là không biến đổi, không sanh không diệt. Lạc là yên vui, tịch diệt mà yên hoài. Ngã là cái tự thể, cái bản thể (chứ không phải là cái ta thông thường vì khi chứng Niết bàn thì hết cái ta rồi). Tịnh là trong sạch, thanh tịnh. Muốn cho chắc người ta dùng bốn chữ: chân thường, chân lạc, chân ngã, chân tịnh để khỏi lầm với các nghĩa thông dụng. Tác giả Đoàn Trung Còn ghi thêm: Trong Niết-bàn kinh, quyển 2, Phật giải nghĩa như sau: Thường nghĩa là Pháp thân, Lạc nghĩa là Niết-bàn, Ngã nghĩa là Phật, Tịnh nghĩa là Pháp.

● Câu hỏi: cái gì đi tái sanh? Trả lời: a-lại-da đi tái sanh. Nếu gọi a-lại-da là tâm thì tâm đi tái sanh, hay nếu gọi a-lại-da là thần thức thì thần thức đi tái sanh. Thông thường người ta nói: cái hồn, cái thần hồn, cái linh hồn đi tái sanh. Người ta cũng dùng chữ vong linh để chỉ phần hồn của người vừa chết. Khi đọc sớ, người ta gọi là hương linh. Dùng danh từ gì thì cũng nên nhớ rằng đạo Phật nói rằng: không có linh hồn trường cửu và bất biến.

Ta vẫn nghe nói đến thân tiền âm (như thân chúng ta đây, khi đang sống, chữ tiền có ý nói đến thời kỳ trước khi chết), thân trung âm (thân trong khoảng tối đa 49 ngày sau khi chết, nói là thân nhưng không hề có thân xác) và thân hậu âm (tức là thân sau khi tái sinh). Nói đơn giản nhất thì: Thần thức của người mới chết mang cái nghiệp của người đó đi sang một kiếp sống mới. Cái nghiệp ấy (gồm tất cả các nghiệp của kiếp sống vừa qua và mọi kiếp sống trước) quyết định tính cách của kiếp sống mới: tái sinh vào cảnh giới nào, sung sướng hay khổ sở, hay trung bình v.v...

Kết luận:

1/ Con người có danh và sắc tức tâm và thân.

2/ Tâm ấy gồm thọ, tưởng, hành, thức.

3/ Chân tâm và chúng sinh tâm: hai thứ ấy thật ra là một.

4/ Phải tu để chứng ngộ chân tâm. Thức biến thành trí.

5/ Tu thể nào là do mình hoặc thầy mình chọn pháp môn tu.

6/ Thức do tám thứ hợp lại, căn bản là thức thứ tám (a-lại-da). Thức mang nghiệp đi tái sinh vào cảnh giới mới. (Giáo Sư Nguyễn Văn Phú)

---oOo---

Conscript - người đến tuổi đi lính = a person who is forced to serve in the armed forces

Consecrated - được cúng, được đem dâng, thánh hóa

Consensus - đồng tâm, nhất trí

Conspicuous - dễ thấy, rõ ràng, đập ngay vào mắt

Constraint - cưỡng ép, bắt buộc

Contemplation of mind – quán tâm

Contemplation of the State of Mind (SKT. cittanupassana)

Contemplation of Mind (Cittanupassana)

Because people have no practical knowledge in vipassana meditation, they are generally not in a position to know the real state of the mind. This naturally leads them to the wrong view of holding mind to be "person," "self," "living entity." They usually believe that "imagination is I," "I am thinking," "I am planning," "I am knowing," and so forth. They hold that there exists a living entity or self which grows up from childhood to adulthood. In reality, such a living entity does not exist, but there does exist a continuous process of elements of mind which occur singly, one at a time, in succession. The practice of contemplation is therefore being carried out with the aim of discovering the true nature of this mind-body complex.

Mind usually wanders far and wide. While the yogi is trying to carry on with the practice of contemplation in his meditation room, he often finds that his mind has wandered to many far-off places, towns, etc. He also finds that his mind can wander to any of the far-off places which he has previously known at the very moment of thinking or imagining. This fact is discovered with the help of contemplation.

Mind occurs singly, moment to moment in succession. Those who do not perceive the reality of this believe that one mind exists in the course of life or existence. They do not know that new minds are always arising at every moment. They think that the seeing, hearing, smelling, tasting, touching and thinking of the past and of the present belong to one and the same mind, and

that three or four acts of seeing, hearing, touching, knowing usually occur simultaneously.

These are wrong views. In reality, single moments of mind arise and pass away continuously, one after another. This can be perceived on gaining considerable practice. The cases of imagination and planning are clearly perceptible. Imagination passes away as soon as it is noted as "imagining, imagining," and planning also passes away as soon as it is noted as "planning, planning." These instances of arising, noting and passing away appear like a string of beads. The preceding mind is not the following mind. Each is separate. These characteristics of reality are personally perceptible, and for this purpose one must proceed with the practice of contemplation.

Mind has no substance, no form. It is not easy to distinguish as is the case with materiality. In the case of materiality, the body, head, hands and legs are very prominent and are easily noticed. If it is asked what matter is, matter can be handled and shown. Mind, however, is not easy to describe because it has no substance or form. For this reason, it is not possible to carry out analytical laboratory experiments on the mind.

One can, however, fully understand the mind if it is explained as that which knows an object. To understand the mind, it is necessary to contemplate the mind at every moment of its occurrence. When contemplation is fairly advanced, the mind's approach to its object is clearly comprehended. It appears as if each moment of mind is making a direct leap towards its object. In order to know the true nature of the mind, contemplation is thus prescribed.

Tâm Quán Niệm Xứ (Cittanupassana)

Nếu chúng ta thực hành thuần thực Tâm Quán Niệm Xứ (Cittanupassana), chúng ta sẽ dễ dàng thực hành Pháp Quán Niệm Xứ (Dhammanupassana). Căn bản của Thiền Quán là hiểu rõ Thân và Tâm. Nhưng hiểu rõ Tâm thực sự quan trọng hơn.

Khi Thiền tập, chúng ta sử dụng Tâm để thiền, vì vậy chúng ta phải hiểu rõ Tâm.

Trí tuệ của chúng ta chỉ tròn đầy nếu chúng ta thực sự hiểu rõ cả Danh và Sắc. Tâm chúng ta chỉ có thể nhu nhuyễn và dễ uốn nắn khi chúng ta hiểu rõ bản chất của nó.

Quán Tâm giúp chúng ta hiểu rõ bản chất của Niệm, Định và Huệ. Chỉ khi nào chúng ta hiểu rõ bản chất của Niệm, Định và Huệ, chúng ta mới có thể xác chứng được chúng là đúng hay sai, là chánh hay tà.

Phiền não chỉ diễn ra trong Tâm (không phải trên Thân). Do đó nếu chúng ta không quán Tâm, chúng ta sẽ không nhận ra được sự hiện hữu của phiền não, và vì thế không thể hành thiền tốt đẹp được.

Nhờ quán Tâm chúng ta hiểu rõ thái độ của mình khi hành thiền. Nếu chúng ta không biết mình đang hành thiền với thái độ nào (chân chánh hay không chân chánh), chúng ta không thể kinh nghiệm Pháp Bảo được.

Khi quan sát, nếu chúng ta không thấy cái Tâm Biết, chúng ta không thể kinh nghiệm Chân Đế. Nếu chỉ đơn thuần nhìn / quan sát đối tượng, chúng ta sẽ bị dính chặt vào khái niệm Tục Đế.

Mỗi khi chúng ta quán Thân hay quán thọ hay quán bất cứ đề mục nào, chúng ta cũng sẽ đi đến chỗ quán thấy cái Tâm Biết bởi vì đó là cách thức vận động tự nhiên của mọi Pháp. Không có con đường nào khác.

Khi thực hành Pháp Bảo, dù bằng bất cứ phương cách nào, chúng ta nhất định sẽ đi đến một trạng thái là nhận biết có một cái Tâm Biết, có chánh niệm và có chánh niệm trên chánh niệm. Tất cả mọi Pháp Hành đều phải đi đến điểm này.

Contemptible – unworthy = đáng khinh, đê tiện

Content - nội dung, sức chứa, dung tích

Contentment - bằng lòng, vừa lòng

Conternation - sự kinh hoàng, thất kinh

Contingency - ngẫu nhiên, tình cờ

Contradict – mâu thuẫn với, trái với

Contrite – ăn năn, hối hận

Contrive – nghĩ ra, sáng chế ra (Contrivance – sáng kiến)

Conundrum – câu hỏi hóc búa

Convalescent – đang hồi phục

Convent – nunnery (nữ tu viện); monastery = tu viện

Conventional – theo quy ước, theo tập quán, theo lối cổ truyền

Conventional truth – chân lý tương đối - The conventional truth may be interpreted as "obscurative truth" or "that which obscures the true nature" as a result. It is constituted by the appearances of mistaken awareness. Conventional truth would be the appearance that includes a duality of apprehender and apprehended, and objects perceived within that. Ultimate truths, are phenomena free from the duality of apprehender and apprehended.

CONVENTIONAL AND ULTIMATE TRUTHS

Whatever exists is either a conventional truth or an ultimate truth, and since ultimate truth refers just to emptiness, everything except emptiness is a conventional truth. For example, things such as houses, cars and tables are all conventional truths.

All conventional truths are false objects because the way they appear and the way they exist do not correspond. If someone appears to be friendly and kind but his real intention is to gain our confidence in order to rob us, we would say that he is false or deceptive because there is a discrepancy between the way he appears and his real nature. Similarly, objects such as forms and sounds are false or deceptive because they appear to exist inherently but in reality are completely devoid of inherent existence. Because the way they appear does not coincide with the way they exist, conventional truths are known as ‘deceptive phenomena’. A cup, for instance, appears to exist independently for its parts, its causes and the mind and the way it exists do not correspond, the cup is a false object...

To summarize, conventional objects are false because, although they appear

to exist from their own side, in reality they are mere appearances to mind, like things seen in a dream. Within the context of a dream, however dream objects have a relative validity, and this distinguishes them from things that do not exist at all...

Suppose in a dream we steal a diamond and someone then asks us whether it was we who stole it. Even though the dream is merely a creation of our mind, if we answer 'yes' we are telling the truth whereas if we answer 'no' we are telling a lie. In the same way, even though in reality the whole universe is just an appearance to mind, within the context of the experience of ordinary beings we can distinguish between relative truths and relative falsities...(Modern Buddhism – Geshe Kelsang Gyatso)

CHÂN LÝ TƯƠNG ĐỐI - Chân lý tương đối là những sự thật còn nằm trong đối đãi đối trị nhau. Những sự đối đãi ấy là: sáng đối tối, lạnh đối nóng, xấu đối tốt, thiện đối ác, khổ đối vui, động đối tĩnh, sanh diệt đối vô sanh...Còn sanh hoạt trong tương đối thì, có xấu phải có tốt, có thiện phải có ác, có khổ phải có vui..., chúng ta không thể chối cãi sự thật ấy được. Chỗ khôn ngoan của chúng ta là, khéo lợi dụng cái này đối trị cái khác, để tiến lên đúng nguyện vọng của mình. Như lương y biết bệnh biết thuốc, khéo dùng thuốc trị lành bệnh cho người. Phật pháp là những phương thuốc trị lành bệnh cho chúng sanh, nên gọi Phật là Ông vua thầy thuốc (Vô thượng y vương).

Conventional wisdom – trí huệ quy ước - Conventional wisdom is not necessarily true. Conventional wisdom is additionally often seen as an obstacle to the acceptance of newly acquired information, to introducing new theories and explanations, and therefore operates as an obstacle that must be overcome by legitimate revisionism.

Convey – chuyên chở, vận chuyển (Conveyer - người mang thư)

Conviviality – thú vui yến tiệc, ăn uống vui vẻ

Convulse – làm chấn động

Copious – phong phú, dồi dào, hậu hỉ

Coquette - người đàn bà hay làm dáng

Corbel – tay đỡ, đòn chĩa

Corollary - hệ luận, kết quả tất yếu

Corporeal - vật chất, cụ thể, hữu hình

Corpulent – to béo, béo tốt

Correlate - thể tương liên, liên hệ, liên kết

Corroborative – làm chứng, chứng thực (Corroboration)

Corselet – áo giáp, phần ngực

Cosmic genotype – each individual's unique spiritual or cosmic makeup which remains unchanged from lifetime to lifetime. Also known as spiritual genotype.

Cosmic language – the universal language of the spirit realm

Cosmogony – thuyết nguồn gốc vũ trụ = the study of the origin, evolution, and eventual fate of the universe.

Cosmographer – nhà nghiên cứu vũ trụ - A scientist specializing in understanding and describing the nature of the universe.

Coterie – an exclusive group of people = nhóm, phái

Coterminous – having the same boundaries = có đường ranh giới chung

Covetousness – thèm muốn, thèm khát

Crafty - lăm mánh khoé, láu cá

Crag – núi đá dốc lởm chởm, vách đá cheo leo

Cranny – xó xỉnh, góc tối tăm

Crave - desire something strongly – craving = thèm muốn, lòng khao khát

Credo – cương lĩnh

Credulity - cả tin, nhẹ dạ

Creed – tín điều, tín ngưỡng = is a statement of the shared beliefs of a religious community in the form of a fixed formula summarizing core tenets.

Creep – ghê rợn

Crescendo - tới đỉnh cao

Crevice - đường nứt, kẽ hở

Crony – close friend = bạn chí thân, bạn nối khố

Crucible - nồi nấu kim loại

Crudite – miếng hành sống, cà-rốt làm món ăn khai vị

Crumble - mảnh vụn

Crumpled - bị nhàu, bị vò nát

Cryptic – mysterious, secret = khó hiểu, bí ẩn

Culminate – rise, reach highest level = cực điểm, tột bậc

Culpable – đáng khiển trách

Culprit - thủ phạm

Cumbersome - ngổn ngang, cồng kềnh

Cumulative - chồng chất, dồn lại (Cumulation - chất chứa, tích lũy)

Cunda – the son of the goldsmith who invited the Buddha to an excellent dinner which included some sukaramaddava (truffle mushrooms dish) for his last meal...

In Buddhism in the Mahaparinibbana Sutta of the Pali canon, Kunda or Cunda was a blacksmith who gave the last meal as an offering to Buddha. Falling violently ill, The Buddha instructed his attendant Ananda to convince Cunda that the meal eaten at his place had nothing to do with his

passing and that his meal would be a source of the greatest merit as it provided the last meal for a Buddha. Buddha recovered from his illness before he attained parinirvana.

Cunda - Thuần-Đà – ông Thuần-Đà là một người thợ bạc. Khi đức Phật sắp nhập diệt, sau khi nghe đức Phật thuyết giảng, ông xin quy y và được đức Phật chấp thuận. Nhân tiện, ông Thuần-Đà mời đức Phật và đoàn tùy tùng nghỉ tại khu vườn của ông và được ông đãi bữa ăn cháo nấm. Sau khi thọ trai, đức Phật dạy ông ta rằng: “Chỗ còn lại của thức ăn này, hãy đào đất mà chôn đi, đừng để cho ai ăn nữa”... Đó cũng là bữa ăn cuối cùng của đức Phật!

Ăn xong, Đức Phật bị kiệt lực nặng. Ngài tuy mệt nhưng vẫn giữ tinh thần bình thản và quyết định lại lên đường đi Kusinara, cách Pava khoảng 6 dặm. Đức Phật tắm lần cuối cùng ở sông Kakutthi, và sau khi nghỉ một lát, Ngài nói với Đại đức Ananda: "Có thể có người trách Cunda về bữa cơm cuối cùng dọn cho Ta, vì sau bữa ăn đó Ta sẽ nhập Niết bàn, và Cunda có thể ăn năn hối hận. Nhà ngươi cần nói cho Cunda biết rằng, có hai bữa ăn cúng dường cho Như Lai, đem lại công đức lớn nhất cho người cúng dường. Đó là bữa ăn cúng dường Như Lai trước giờ Như Lai thành đạo và bữa ăn cúng dường Như Lai trước giờ Như Lai nhập Niết bàn. Hãy nói cho Cunda biết rằng, nhờ đã cúng dường Như Lai bữa ăn cuối cùng trước khi Như Lai nhập Niết bàn, Cunda được phúc đức lớn, quả báo lớn, nhờ đó mà Cunda được thọ mạng lâu dài, tái sanh ở cõi lành, giàu có, tiếng tăm, được sanh lên cõi trời và có quyền lực lớn. Nay Ananda, ngươi hãy nói như vậy để loại bỏ mọi nỗi ân hận của Cunda, nếu có".

Nói xong, Đức Phật đến vườn cây Sala ở Kusinara, nơi có bộ tộc Mallas ở, và bảo Đại đức Ananda chuẩn bị chỗ nằm, để Đức Phật yên nghỉ, đầu hướng Bắc, nằm nghiêng mình, chân phải để trên chân trái, bình thản, tĩnh táo... Thấy các cây Sala trổ hoa trái mùa, và các biểu hiện khác của niềm tin tưởng, quý mến, tôn trọng Như Lai, Đức Phật bèn nói với các Tỷ kheo có mặt như sau:

"Này Ananda, không nên tôn trọng, đánh lễ, tán thán, quý mến Như Lai theo kiểu như vậy. Nhưng bất cứ Tỷ kheo hay Tỷ kheo ni nào, Ưu bà tắc hay Ưu bà di nào mà sống đúng với Chánh pháp, tự mình ứng xử hợp với đạo, có hành động chân chánh, thì chính người đó tôn trọng, đánh lễ, tán thán và quý mến Như Lai một cách tốt đẹp nhất. Do đó, này Ananda, các người phải tu

tập như vậy. Mọi người hãy sống đúng với chánh pháp, tự mình ứng xử hợp với đạo, có hành động chân chánh".

Rồi Đức Phật nói tới bốn địa điểm có liên hệ tới Đức Phật, mà Phật tử có thể đến chiêm bái. Đó là:

- Nơi Đức Phật giáng sinh, ở vườn Lumbini (Lâm tỳ ni) tại vùng biên giới Ấn Độ - Nepal.
- Nơi Đức Phật thành đạo ở Bodhi Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng).
- Nơi Đức Phật bắt đầu chuyển thành bánh xe Pháp (Sarnath) tức là Vườn Nai gần Benares.
- Nơi Đức Phật nhập Niết bàn ở Kusinara (nay là Kasia, cách 32 dặm nhà ga Gorakbpur).

Đức Phật dạy rằng: *"Những người nào qua đời trong quá trình đi chiêm bái, với lòng có đức tin, thì sẽ được sanh lên các cõi trời"*.

Cuneiform – hình nêm, chữ hình nêm (chữ Ba Tư ngày xưa)

Cunning - xảo quyệt, gian trá

Curator - người phụ trách, quản lý

Curd - sữa đông

Curlicue – decorative curl = trang trí vòng xoắn

Curtail - cắt bỏ, rút ngắn

Cutthroat – gay gắt, tàn khốc, kẻ giết người

Cynical - bất nhẫn, bất cần đạo lý

Cynicism - thuyết khuyến nho, tính hoài nghi, yếm thế



D

Dabbler - người làm theo kiểu tài tử, người học đòi

Dalai – In 1576, the Mongols began converting to Buddhism. Altan Khan and Queen Noyanchu Junggen, both descendants of Queen Manduhai and Dayan Khan, bestowed on the Tibetan Monk Sonam Gyatso, the old Mongolian title of “dalai”, meaning “sea” or “ocean”, which had first been used by Genghis Khan’s son Ogodei as his title, dalai khan, meaning “sea of power”. Therefore the Lama and his future reincarnations would bear the title Dalai Lama, “Sea of Knowledge”. Not long afterward, in 1592, another Queen Manduhai and Dayan Khan’s descendants was discovered to be the new Dalai Lama. Reigning under the title Dalai Lama IV, he was the only Mongolian to hold the office... Trích từ "The Secret History of the Mongol Queens của Jack Weatherford".

Dalai Lama – ‘Ocean of Wisdom’, the temporal and spiritual leader of the Tibetan people, in Tibet and in exile. The present Dalai Lama is the fourteenth, born in 1935 in eastern Tibet. Tenzin Gyatso (real name) was hailed as his predecessor’s incarnation at the age of two and enthroned in 1940. After a strict monastic training, in 1949 he assumed full power early, in the face of the communist Chinese threat. The limited autonomy (quyền tự trị) that he negotiated following China’s occupation of Tibet in 1950 ended 1959, when a Tibetan uprising was brutally put down. He fled to India along with 100,000 refugees...The Dalai Lama resides at Dharamsala in Northern India, from where he vigorously promotes non-violence and the preservation of his culture. He was awarded the Nobel Peace Prize in 1989...

The powerful prayer by Shantideva, a prayer that the Dalai Lama recites everyday:

“For as long as space endures”

“And for as long as sentient beings remain”

“May I also abide”

“To relieve the sufferings of living beings”

Dalai Lama in his book “Freedom in Exile”:

“The trouble with sexual desire is that it is a blind desire. To say ‘I want to have sex with this person’ is to express a desire which is not intellectually directed in a way that ‘I want to eradicate poverty in the world’ is an intellectually directed desire. Furthermore, the gratification of sexual desire can only ever give temporary satisfaction. Thus as Nagarjuna, the great Indian scholar said:

“When you have an itch, you scratch”.

“But not to itch at all”

“Is better than any amount of scratching”.

“In fact, there are prayers prescribed for every activity from waking to washing, eating and even sleeping. For tantric practitioners, those exercises which are undertaken during deep sleep and in the dream state are the most important preparation for death...”

“As a Buddhist, I view death as a normal process of life, I accept it as reality that will occur while I am in samsara. Knowing that I cannot escape it, I see no point of worrying about it. I hold the view that death is rather like changing one’s cloths when they are torn and old. It is not an end of itself. Yet death is unpredictable, you do not know when and how it will take place...So it is only sensible to take certain precautions before it actually happens...”

“I further believe that the actual experience of death is very important. It is then that the most profound and beneficial experiences can come about. For this reason, many of the great spiritual masters take release from earthly existence – that is, they die – while meditating, when this happens, it is often the case that their bodies do not begin to decay until long after they are clinically dead”...

Dana paramita - bố thí Ba-la-mật - Dana or Daana (Pali, Sanskrit: dana) is generosity or giving, a form of alms. In Hinduism, Buddhism, and Jainism it is the practice of cultivating generosity. Ultimately, the practice culminates in one of the perfections (paramita): the perfection of giving - dana-paramita. This can be characterized by unattached and unconditional generosity, giving and letting go.

Dana as a formal religious act is directed specifically to a monastic or spiritually-developed person. In Buddhist thought, it has the effect of purifying and transforming the mind of the giver.

Generosity developed through giving leads to being reborn in happy states and the availability of material wealth. Conversely, lack of giving leads to unhappy states and poverty.

Buddhists believe that giving without seeking anything in return leads to greater spiritual wealth. Moreover, it reduces the acquisitive impulses that ultimately lead to continued suffering from egotism.

Bồ thí Ba-la-mật - Bồ thí không thể là một cái gì tự nhiên có được, phải có đầy đủ ba yếu tố (người cho, vật cho, người nhận) hợp lại mới có nó. Nếu thiếu một trong ba thì không thể có sự bồ thí. Do đó bồ thí không có thiệt, nó chỉ là giả danh của một hợp thể (yếu tố). Xa hơn nữa, ba yếu tố vừa kể trên, chúng cũng lại là giả danh của một hợp thể nào đó. Như người cho và người nhận là giả danh của hợp thể ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), đồ vật được cho là giả danh của một hợp thể vô số chất liệu. Và cứ thế ta quán chiếu để thấy không có một yếu tố nào có thực tướng, nó hiện hữu vì vô số các yếu tố khác hiện hữu. Thấy được như vậy gọi là thấy 'Không' (sunya). Dem áp dụng cái thấy 'Không' vào sự bồ thí ta sẽ thấy không có cái gì thực sự là bồ thí cả, mà chỉ có một sự biến chuyển, diễn tiến, sinh diệt của vô số nhân duyên, đây gọi là **Bồ thí Ba La Mật**.

Dapple - đốm, vết lốm đốm

Dauntlessness – dũng cảm, gan dạ

Dawdle – lãng phí thời gian

Dazzling – bright, radiant, splendid = rực rỡ, làm loé mắt

Death – What is Death? Life is impermanent. After we come into this world, we may live for ten years, possibly a hundred years, or perhaps even longer. But we grow, and finally we have to die. According to Buddhism, our life does not begin only at the moment of birth; and death too, does not imply the end of everything. Actually, we existed before we were born, and we will have another life after death. We will be reborn in another place and

the cycle of life and death will continue endlessly. When we talk about life and death, some think that death means the end of everything. Thus, we must first clarify these misunderstandings about "death" before we discuss "life". People normally have a fear of death. In fact, death is nothing to be afraid of.

According to Buddhism, there are three types of death:

1. The end of life: No matter how long we live, once the life that we obtained from our past karma is finished, we will die. This is like a lamp. When the fuel is consumed, the light will go out. If the "karmic fuel" for our life is for one hundred years, then, at the end of one hundred years, we will die, and there are no alternatives!

2. The exhaustion of merit: We need daily necessities such as food, clothing, and shelter in order to live. Some of us may die before we reach old age because of the exhaustion of our merits. We may die of hunger or cold.

3. Death at a time when one should not die: Some of us may die because of wars, floods, fires, accidents, sickness, lack of care or nutrition, or over-work. This type of death is different to the other two types mentioned above.

With regards to death, a practicing Buddhist should remember two points:

- a. Whether we are young or old, we may die at any time. Although humans have an average life span, exhaustion of merits or unforeseen circumstances for any individual may cause us to die at any time. Life is impermanent. So we should be diligent in practicing the Buddha's teachings, and not wait until the next life, or life thereafter!
- b. Do not think or misunderstand that life is determined by our past karma only. In fact, the major influence comes from our actions in the current life. If we always commit wrong deeds, do not take care of ourselves, and are lazy, then consequently we may become poor and may die of starvation while young or middle aged. But death as such does not necessarily imply the end of one's actual life process.

What Does Our Death Mean?

Our death is the permanent separation of our body and mind. We may experience many temporary separations of our body and mind, but these are

not our death. For example, when those who have complete their training in practices known as ‘Transference of Consciousness’ engage in meditation, their mind separates from their body. Their body remains where they are meditating, and their mind goes to a pure land and then returns to their body. At night, during dreams, our body remains in bed, but our mind goes to various places of the dream world and then returns to our body. These separations of our body and mind are not our death, because they are only temporary.

At death, our mind separates from our body permanently. Our body remains at the place of this life but our mind goes to various places of our future lives, like a bird leaving one nest and flying to another. This clearly shows the existence of our countless future lives, and that the nature and function of our body and mind are very different. Our body is a visual form that possesses color and shape, but our mind is a formless continuum that always lack color and shape. The nature of our mind is empty like space, and its function is to perceive or understand objects. Through this we can understand that our brain is not our mind. The brain is simply a part of our body that, for example, can be photographed, whereas our mind cannot.

We may not be happy to hear about our death, but contemplating and meditating on death is very important for the effectiveness of our Dharma practice. This is because it prevents the main obstacle to our Dharma practice – the laziness of attachment to things of this life and it encourages us to practice pure Dharma right now. If we do this we shall accomplish the real meaning of human life before our death.

How To Meditate On Death

First we engage in the following contemplation:

I shall definitely die. There is no way to prevent my body from finally decaying. Day by day, moment by moment, my life is slipping away. I have no idea when I shall die, the time of death is completely uncertain. Many young people die before their parents, some die the moment they are born, there is no certainty in this world. Furthermore, there are so many cases of untimely death. The lives of many strong and healthy people are destroyed by accidents. There is no guarantee that I shall not die today.

Having repeatedly contemplated these points, we mentally repeat over and over again ‘I may die today, I may die today’, and concentrate on the feeling it evokes. We transform our mind into this feeling ‘I may die today’ and maintain on it single-pointedly for as long as possible. We should practice this meditation repeatedly until we spontaneously believe each and everyday ‘I may die today’. Eventually we shall come to a conclusion: ‘Since I soon have to depart from this world, there is no sense in my becoming attached to the things of this life. Instead, from now on I will devote my whole life in practicing Dharma purely and sincerely. We then maintain this determination day and night.

During the meditation break, without laziness we should apply effort to our Dharma practice. Realizing that worldly pleasure are deceptive and that they distract us from using our life in a meaningful way, we should abandon attachment to them. In this way, we can eliminate the main obstacle to pure Dharma practice. (Modern Buddhism – Geshe Kelsang Gyatso)

Định nghĩa về sống chết theo quan điểm Phật giáo

Phật Giáo quan niệm cái chết chỉ là một sự chuyển tiếp, một hiện tượng hay biến cố trên dòng tiếp nối liên tục của sự sống. Đối với hành tinh này thì các nhà khoa học cho rằng sự sống bắt đầu hình thành cách nay khoảng từ 3,5 đến 3,8 tỷ năm. Sự sống đó khởi đầu bằng sự kết hợp các thành phần vô cơ để tạo ra các phân tử hữu cơ nhờ vào một số điều kiện môi trường thuận lợi xảy ra trên địa cầu. Sau đó các phân tử này lại kết hợp với nhau và dần dần biến thành các vi sinh vật thật thô sơ. Các vi sinh vật thô sơ này lại kết hợp với nhau để trở thành các vi sinh vật đa bào, dưới dạng thực vật cũng như động vật. Các vi sinh vật đa bào thô sơ theo dòng tiến hóa lại tiếp tục biến thành các sinh vật phức tạp và đa dạng hơn: từ những loài khủng long to lớn cho đến con người rất thông minh và biết suy nghĩ. Trên dòng tiến hóa đó vô số chủng loại đã bị tận diệt cũng như hàng tỉ cá thể đã chết. Ngay đối với riêng loài người trên dòng hình thành đó cũng đã có nhiều chủng loại bị tận diệt. Các nhà sinh học gọi chung dòng tiến hóa đó của sự sống là sự "hình thành sinh học" (biogenesis).

Tóm lại sự sống trên bình diện tổng quát, ít nhất là trên hành tinh này, là một sự tiến hóa liên tục và "cái chết" thì mang hai khía cạnh khác nhau: sự biến mất đồng loạt của một chủng loại (chẳng hạn như các loài khủng long) và cái chết của từng cá thể sinh vật (chẳng hạn như cái chết của mỗi người trong chúng ta). Nếu sự tiến hóa và tận diệt của một chủng loại trực tiếp hay

gián tiếp tạo ra điều kiện thuận lợi và cần thiết đưa đến sự hình thành của một chủng loại mới, thì nếu căn cứ theo mô hình đó ta cũng có thể nghĩ rằng cái chết của một cá thể hay một sự sống cũng sẽ tạo ra điều kiện thuận lợi và cần thiết để làm phát sinh ra một sự sống khác.

Những hiểu biết khoa học trên đây rất gần với quan niệm của Phật Giáo về sự sống và cái chết: tất cả chỉ là một sự tiếp nối và chuyển động bất tận. Quan niệm đó khác hẳn với quan niệm của các tôn giáo thần khải khi các tôn giáo này xem mỗi sự sống là "duy nhất" và mỗi cái chết cũng là "duy nhất": cả hai đều tùy thuộc vào ý chí của một Đấng Tối Cao. Phật Giáo trái lại chỉ là một tín ngưỡng phát sinh từ kinh nghiệm của con người, dựa vào kinh nghiệm của một con người là Đức Phật, một con người đã đạt được sự Giác Ngộ (Bodhi) có nghĩa là đã đạt được sự hiểu biết đích thật về sự vận hành của sự sống và cái chết và cả bản chất của thế giới.

How to Live and Die in a Better Way

At the time of death, the mind encountering death can be of two types: the grosser level of mind, and the subtle level of mind. At the grosser level of mind the friends around you at the time of death can help in cultivating certain positive attitudes. But when you enter into the subtle level of mind, your external friends are at no help. It is the kind of positive habituations, whatever you might have in your present life or lives before, that will be taken into account. Hence, from the young age, you should get acquainted with death and how to experience the different states of the mental process in the dissolution of the mind. And if possible, make yourself familiar with them through daily meditation and visualization. Instead of fear of death, you may develop an understanding of it. Many years of preparation are needed. Once you have the experience of the deeper and subtle mind through meditation, then finally when the real opportunity arises, you can actually control the process of death. That, of course, cannot be done by everyone. It can be practiced only by those who have reached a higher level of practice. When this is done in conjunction with the tantric practice, then the practice of transference of consciousness can also be done. But the most important and powerful practice is to remember Bodhicitta, the infinite altruism. Even though I do different deity yogas in my daily practice, I have more conviction in remembering Bodhicitta at the time of death. Although I have not fully developed Bodhicitta, I still feel it has some closeness with death. So at the time of death, concentrate on Bodhicitta as much as you can.

The practice of Bodhicitta means cultivating an altruistic mind, wishing to achieve Buddhahood for all suffering sentient beings. It is very, very powerful. If you are able to cultivate this kind of mind even at the level of aspiration, it will definitely leave a strong imprint and impact. With regard to tantric practices, you may practice certain visualizations and the recitation of certain mantras and so forth, but if these tantric practices are not conjoined with other requisite practices, they will often lead to bad results.

In conclusion, practices such as Bodhicitta automatically bring calmness at the time of death. From the Buddhist viewpoint, the mind at the time of death is at a very critical stage, and if you are able to leave a strong positive impact at the time of death, that impact will become a very powerful force in continuing a positive experience in the next life. That is for certain. For Buddhist practitioners, that is how you can have a meaningful life and face death. In fact, in the tantric practice, there is a phase: taking death into the path of “True body” or *Dharmakaya*. You use the experience of death as a spiritual practice. The intermediary stage after death is also taken into the path of Enjoyment Body or *Sambhogakaya*, and birth is taken into the path of ‘Emanation body’ or *Nirmanakaya*.

So the experience we will have at the time of death, whether it will be a positive or negative experience, is very much dependent on how we live our life. The most important thing is that our daily life should be meaningful, positive, and we should live well and happily...

(The Transformed Mind by His Holiness the Dalai Lama)

Debacle - thất bại, tan rã

Debar – ngăn cản, ngăn cấm

Debarkation – bóc dỡ hàng hóa lên bờ, hành khách lên bờ

Debauchery - sự trác táng, truy lạc, làm bại hoại

Debilitating – impair the strength = làm yếu sức, làm suy nhược

Debouche – thoát ra chỗ rộng, ra khỏi đường hầm

Decadence – suy đồi, sa sút

Deceit - lừa đảo, lừa dối

Deceive - lừa dối, đánh lừa

Decent - đứng đắn; Decency: chỉnh tề

Deceptively - dối trá, lừa dối (Deception - sự dối trá)

Decimation – 1/10

Decipher - giải mã

Decorously - lịch thiệp, đứng đắn

Decree - mệnh lệnh, sắc lệnh

Decrepit – già yếu

Decry – chê bai, dèm pha, nói xấu

Dedication of merit – transference of merit = Hồi Hướng công đức

The dedication of merit as it is taught in the Buddhadharma is one of the most vital and profound part of spiritual practice and a unique aspect of the Buddha's teachings not found in other forms of spirituality. The reason why we are still suffering in samsara is that we have not gathered the accumulations of merit and wisdom. Although we have performed numerous positive deeds over many lifetimes but we have never dedicated this merit to the achievement of full enlightenment for all sentient beings. Thus when the positive karma ripens, it simply leads to some temporary positive states or happiness which will be used up in time and therefore when our merit finishes, we will lose that happiness and simply fall back into suffering.

By dedicating our merits to supreme awakening for all beings, even though we will experience positive results and well-being from that merit, but it will not be used up until the ultimate aim of your dedication, which is supreme enlightenment for all beings, is achieved. Thus, dedicating our merit is like adding a drop of water to an ocean, just as the ocean never dries up, that drop of water is never exhausted. The ocean is likened to the vastness of the purpose to which our merit (a drop of water) is directed to.

Another reason why we dedicate our merits is because in the teachings it is said that ‘a hundred eons of generosity and moral discipline can be destroyed in one moment of anger’.

Hồi Hương Công Đức

Người tu hành bất luận là niệm Phật, hay niệm kinh, niệm xong, nhất định phải niệm kệ Hồi Hương một lượt. Hồi Hương có nghĩa là gom về, tức là một phương pháp đem công đức niệm Phật, niệm kinh gom về một nơi. Gom về nơi nào? Gom về việc cầu sanh về Tây Phương Cực Lạc thế giới! Chẳng riêng gì niệm Phật, niệm kinh mới hồi hương về Cực Lạc thế giới, mà bất luận làm việc lành nào cũng đều phải hồi hương về Cực Lạc thế giới. Càng tích thêm được một phần công đức thì hy vọng được vãng sanh càng tăng thêm một phần. Nếu làm công đức nhưng chẳng hồi hương cầu sanh về Cực Lạc thế giới thì chỉ sợ đời sau chỉ được hưởng báo ứng trong cõi trời, cõi người, vẫn cứ luân hồi trong lục đạo, chẳng được giải thoát. Phước báo càng lớn, càng dễ tạo tội, nên kiếp kế tiếp đó càng đáng sợ hơn. Vì thế, người học Phật phải nên đem hết thầy công đức hồi hương vãng sanh Tây Phương thì lúc lâm chung mới có hy vọng được sanh về Tây Phương Cực Lạc thế giới. Nhưng niệm bài kệ Hồi Hương cũng giống như niệm Phật, phải từng chữ, từng câu phát xuất từ nội tâm, chẳng thể niệm xuôi nơi cửa miệng được.

Phát Nguyện vãng sinh và hồi hương có rất nhiều linh ứng

Yếu chỉ của môn Tịnh Độ là Tín, Nguyện, Hạnh. Muốn vào cửa pháp này, trước tiên hành giả phải tin cõi Cực Lạc có thật, và đức A Di Đà luôn luôn hộ niệm, sẵn sàng tiếp dẫn chúng sanh nào quy kính, niệm hồng danh kêu gọi đến Ngài. Lòng tin như thế gọi là *Tín*.

Sau khi đã có lòng tin, hành giả phải phát tâm chơn thiết cầu thoát ly cõi Ta Bà đầy khổ lụy chương duyên, mong muốn sanh về miền Cực Lạc an vui, sự thanh tịnh trang nghiêm vô lượng, để tu tiến hoàn thành mục đích tự độ độ tha. Đó gọi là *Nguyện*.

Ngẫu Ích đại sư, một bậc tôn túc về Tịnh Độ đã dạy: “Được vãng sanh cùng chẳng toàn do Tín, Nguyện có hay không, phẩm vị thấp cao, đều bởi hành trì sâu hoặc cạn.”

Từ trước đến giờ có rất nhiều người tu Tịnh độ nhờ bài phát nguyện và Hồi hướng này mà được rất nhiều điều lợi ích và cảm ứng. Có vị đang lúc đọc nguyện văn này, bỗng thấy các tướng lành; có vị trong giấc mơ thấy Phật A Di Đà phóng quang chiếu soi. Những sự cảm ứng như thế rất nhiều, không thể thuật ra hết.

Phát nguyện vãng sinh hàng ngày buổi sáng

Con nguyện lâm chung không chướng ngại.

A-di-đà đến rước từ xa.

Quán-Âm cam lồ rưới nơi đầu.

Thế Chí kim đài trao đỡ gót.

Trong một sát na lìa ngũ trược.

Khoảng tay co duỗi đến Liên Trì.

Khi hoa sen nở thấy Từ Tôn

Nghe tiếng pháp sâu lòng sáng tỏ.

Nghe xong liền ngộ Vô Sanh Nhẫn.

Không rời An Dưỡng lại Ta-bà.

Khéo đem phương tiện lợi quần sanh

Hay lấy trần lao làm Phật sự.

Con nguyện như thế Phật chứng tri

Kết cuộc về sau được thành tựu.

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Nguyện đem công đức này

Hồi hướng về Tây phương

Trang nghiêm Phật Tịnh độ

Trên đền bốn ơn nặng,

Dưới cứu khổ ba đường

Nếu có ai thấy nghe

Đều phát lòng Bồ đề

Hết một báo thân này,

Sanh qua cõi Cực Lạc.

Deeds - action; Good deeds = thiện nghiệp; Bad deeds = ác nghiệp

Deem - tưởng rằng, nghĩ rằng

De facto - trên thực tế

Defecating - tổng chất phế thải ra khỏi cơ thể

Defection – đào ngũ, bỏ theo địch, bỏ đảng, bỏ đạo

Defer – trì hoãn, chậm lại

Deference – chiều ý, chiều theo, sự tôn trọng

Deferred reincarnation - hậu báo

Defile – impure, stained = ô nhiễm (Three defilements: tam độc)
(creed = tham; ill-will = sân; ignorance = si)

The Three Poisons: Greed, Anger and Ignorance - Tam Độc

The cause of human suffering, as explained in Buddhist terms, is greed, anger and ignorance. These negative traits and fundamental evils are called the Three Poisons, because they are dangerous toxins in our lives. Not only are they the source of our unquenchable thirst for possessions, and the root cause of all of our harmful illusions, but they are painful pollutants, which bring sickness, both physical and mental.

Greed's companions are desire and lust, and these passions and attachments cause us to want to “get hold of” things, and to have more and more of them. Anger's friends are hatred, animosity and aversion, which cause us to reject what displeases us or infringes upon our ego. Ignorance, which is “not knowing,” especially not knowing our true nature, paves the way for delusion or in our believing something that is false.

These poisons fill our lives with suffering, unhappiness and unsatisfactoriness. They cause us to make unskillful decisions, which affect our future. They cause us to have self-serving and dishonest intentions, which in turn cause us to act unethically and immorally. They are the roots of not only our own pain and misery, but those of our loved ones' and of society. Fortunately, there is a way to eradicate this trio of contaminants. The practice of loving kindness and compassion is the medicine and enlightenment is the antidote.

Many of us are apt to be dominated by one of the poisons. Even when one dominates the other two are always lying dormant, like dry seeds that can sprout whenever nourished. If one is dominated by anger, one tends to be depressed or obsessed over political views, real or imagined enemies, or any of life's negative realities. If the dominating poison is greed, then it can be manifested by stinginess, lack of compassion, hoarding or self-indulgence. One tends to be attached to material things, thinking that more is better and that getting things will bring happiness. When we are ignorant, we are not realizing our potential for true happiness, which is our true nature, our Buddha nature. Ignorance causes insecurity and a feeling of weakness, powerlessness and apathy.

Buddhist teachings tell us that because of our connectedness, these personal poisons are reflected in our society. Greed, for example, is reflected in the destruction of the environment. Such reflections, however, are impermanent, changeable and transitory. They can be transformed for good. Anger, for instance, can cause us to rally against intolerance, injustice and immorality. If we are aware of the Three Poisons, their causes and their cures, we can bring about a wonderful metamorphosis. Through the practice of loving kindness and compassion, these bitter poisons can be changed into sweet nectars, from which will evolve true happiness, replacing the fakes and counterfeits we have become used to. When we realize our interdependence, our connectedness and oneness, we rid ourselves of the poisons that keep making us sick.

(Three) Defilements – Tam Độc: gọi tham, sân, si là ba độc vì chúng hại người, nhiều đời nhiều kiếp. Nếu chỉ lo sám hối không thôi thì e rằng công việc này có lúc trở nên hình thức, không mang lại kết quả cụ thể nào. Đã biết gốc của khổ đau là tam độc mà không chịu tìm phá tận gốc tận rễ thì khổ đau vẫn hoàn là khổ đau.

Tham: là ham thích, muốn chiếm đoạt cho mình. Có nhiều hình thức tham: tham tiền bạc, tham danh vọng, tham sống lâu, tham cờ bạc, rượu chè, sắc đẹp... Do tham nên nghĩ ra trăm phương ngàn kế để chiếm cho được thứ mình ham muốn, dù rằng phải dùng phương kế ác độc. Như vậy lợi mình, nhưng hại người. Vì thế mà càng ngày nghiệp ác càng nhiều làm hại đời này và các đời sau.

Tưởng rằng có nhiều thì sướng, nhưng lòng tham không đáy, chẳng bao giờ thấy đủ, phải lo kiếm thêm. Sau đó phải lo bảo vệ thứ mình có, cả một sự rắc rối phức tạp! Tâm không an nổi. Tâm không an thì chẳng thể gọi là sung sướng được!

Sân: là nóng giận. Nói rộng ra, sân còn có nghĩa là cáu kỉnh, căm hờn, thù oán...

Người ta dễ nổi nóng vì nhiều nguyên do, vì bị ai nói chạm đến mình, vì bị ai động đến quyền lợi vật chất và tinh thần của mình, vì phạm đến mình, gia đình mình, dòng họ mình, đảng phái mình, đất nước mình. Cái nguy hại của nóng giận là không tự chủ được mình, cho nên có thể nói những lời sỗ sàng thô tục, có thể hành động hung dữ, cục cằn, có thể đi tới ẩu đả và đổ máu. Sân mang hai hình thức: bộc lộ và ngấm ngầm. Sân bộc lộ thì dễ nhận tuy rằng nguy hiểm. Nếu người chung quanh biết cách làm dịu thì có thể thu xếp cho yên ổn. Sân ngấm ngầm đáng sợ hơn:

“Bề ngoài thơn thớt nói cười,”

“Bề trong nham hiểm giết người không dao”.

Ngấm ngầm nên căm hờn, thù oán, dai dẳng ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác. Nghĩ cho cùng người nuôi căm hờn thì chính mình khổ trước.

Si: là si mê không nhận ra đâu là phải đâu là trái, đâu là thật đâu là giả. Theo đạo Phật cái si nặng nhất là nhận lầm cái thân này là cái **TA** thật, Cái tâm sinh diệt này là cái **TA** vĩnh cửu. Đã nhận lầm rồi nên bao nhiêu suy nghĩ, lời nói, hành động đều theo đó mà lầm luôn. Phân tích đến nơi đến chốn thì si là gốc của tham và sân, nên lẽ ra phải đọc **SI THAM SÂN** mới thuận.

Do nhận lầm thân này là cái ta chân thật nên bao nhiêu năng lực dồn hết vào việc làm cho cái ta ấy đẹp lên, mạnh lên, sướng lên, bao nhiêu ham muốn đều cho hưởng cả, vì thế mới có tham. Tham không được, hay không đủ, thành ra sân.

Nhận lầm cái **TA** nên cho mình là nhất, cái gì mình cũng là nhất, vì thế có ai nói chạm đến là la hét hoặc để tâm thù oán. Ngồi chỗ đông người, ý kiến khác nhau, thấy ai có ý kiến khác mình là không vui, hoặc là không vui ra mặt, hoặc là ngấm ngầm hờn giận.

Chấp cái **TA** này là thật nên tìm thuốc trường sinh bất tử mà quên mất rằng đã có sinh là phải có tử tiếp theo, chẳng thể nào tránh được. Muốn bất tử, chỉ có một cách, đó là vô sinh. Muốn vô sinh thì phải tu giải thoát khỏi sinh tử luân hồi, theo đường mà chư Phật đã chỉ dạy.

Để chống lại ba độc thì: ngoài việc sám hối cho đúng cách, chúng ta phải quán, tức là phải bình tâm suy nghĩ sâu xa và kỹ lưỡng về hai đề mục: vô thường và vô ngã.

Quán vô thường, quán vô ngã tức là quán duyên hợp thì hiểu được quy luật căn bản của kiếp nhân sinh, từ đó can đảm áp dụng vào đời sống hàng ngày thì dần dần sẽ bớt được tham sân si; trí huệ và từ bi mở rộng và dễ dàng đi vào con đường giải thoát.

Tóm lại, tham sân si là ba thứ thuốc độc làm hại con người, ngăn cản con người tiến lên trên con đường giác ngộ và giải thoát. Gốc của tam độc là si mê, si mê làm cho người ta nhận lầm, nhận lầm cái **TA** này là thật, từ nhận lầm, nghĩ lầm nên hành động lầm, tạo nghiệp ác, lôi cuốn con người vào vòng sinh tử luân hồi. Do đó, việc tu tập nhằm phá cho được cái **TA** giả dối đó. Việc này vô cùng khó khăn, vì thế Phật tử chúng ta không những phải sáng suốt mà còn phải hết sức kiên trì, nhẫn nại.

THAM SÂN SI – Tam Độc

- Tham: ham thích, muốn chiếm đoạt cho mình.
- Sân: nóng giận – cáu kỉnh, căm hờn, thù oán.
- Si: mê không nhận ra phải trái, thật giả là gốc của tham và sân.

Quán vô thường, quán vô ngã tức là duyên hợp, hiểu được quy luật căn bản của kiếp nhân sinh, từ đó áp dụng vào đời sống hàng ngày, dần dần sẽ bớt được Tham Sân Si. Trí tuệ và từ bi mở rộng, dễ dàng đi vào con đường giải thoát.

Phiền Nã: những thứ mê đắm, làm lạc, ham muốn làm hại chúng sinh, thúc đẩy chúng sinh lo lắng, tính toán, bức rộc, đi tới việc làm bậy, gây ra nghiệp xấu để sau chịu quả báo khổ sở.

Theo kinh “Quán Vô Lượng Thọ Phật”, tránh phiền não phải:

- Thọ Tam Quy, Ngũ Giới (cho tới cụ túc giới)
- Tu thập thiện, hiếu dưỡng cha mẹ, tôn trọng sư trưởng.

- Phát Bồ Đề Tâm, tin sâu lý nhân quả, đọc tụng kinh Đại Thừa, khuyên mọi người tu theo Phật.

(Phiền não trái với Bồ đề=giác ngộ)

Chúng ta từ đâu đến: nhờ kinh khởi thể nhân bản, con người gốc gác từ những chúng sinh từ cõi trời Quang Âm thiên thác sinh qua trái đất này. Con người là hợp thể của ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Thân, tâm (sắc) là hai thành phần của con người.

1. Ta là hợp thể Danh và Sắc. Ta có nhưng giả có. Cái “ta xã hội” vẫn có, cái “ta để tu hành” vẫn có.
2. Ta từ cha, mẹ và nghiệp lực của mọi đời trước.
3. Tạo nghiệp lành và chí thành sám hối để ngăn nghiệp dữ, như đắp đê ngăn lụt vậy!
4. Chết rồi đi tái sinh, các bậc thánh lên Niết Bàn.
5. Có thể thoát sinh tử luân hồi bằng:
 - Tu thành Thánh
 - Pháp môn niệm Phật cầu vãng sinh về cõi tịnh độ của đức Phật A-Di-Đà, lên đây để tu.
6. Tu giải thoát phải đầy đủ Phước và Huệ.
7. Cần có tự tín và kiên nhẫn để tu. Phật tính có sẵn ngay trong ta.

---oOo---

Defilement of ignorance - Avijjasava = vô minh lậu: Không thấy chân lý, nghĩa là không thấy được vô thường, khổ và vô ngã, và thấy sai lầm: cho rằng thế gian là trường tồn, an vui và có tự ngã.

Wisdom Removes Ignorance, the Base of the Defilements

Ignorance is not-knowing, or it is wrong view – knowing what isn't so. It spoils our lives by leading us to see the world in a false way. Through ignorance, we see the world as filled with permanent, satisfactory, complete wholes (selves). We do not see a never ending flow of change, like a wave in the sea. Time after time, we feel excited at the prospect of getting something, and delight in getting it. Sometimes we will do anything to get it, whatever the cost to us or others (but, we hope, mostly others). All this in spite of the many times in the past when similar events ended up in disappointment, frustration and failure. And we cling to ourselves as

permanent egos, even though we know we are continually changing. These ignorant delusions colour our lives, and lead to suffering.

For instance, I get the job of a lifetime. I get excited at the prospect of the wonderful life I will live now I am a Job-Title. I now have money, power and security. I will do anything to keep this job, even if others are hurt or deceived. I feel this 'high' in spite of the many times in the past when things didn't work out. As time passes, the excitement of attainment wanes, and the job may get boring. The deception or worse that I do for the job leaves me feeling guilty and ashamed. Perhaps the thought arises that I could have done something better in life, something truly beneficial to others. Sooner or later, I realise that the 'permanent' nature of this 'wonderful job' decays, making impermanence obvious. The job is no longer exciting. The money and the power become less important to me, or disappear.

The lovely identity as a Job-Title fades quite quickly. But it is not only the job. Even I (as a body), begin to age and grow old. I am not a permanent whole, a permanent self. In any case, the-Job does not go on for ever, because we are all mortal.

Ignorance veils this true nature of things. We see the world as permanent, delightful, and ourselves as a permanent "I". Because this is a false view it ends in suffering. So to eradicate suffering, we need to clear these veils of ignorance. Wisdom clears these veils and reveals life for what it truly is. We develop wisdom by seeing the true nature of things. We do this by deeply and widely seeing things through our senses, not through our minds. We stop looking at the world through the veil of dreams and wishes, and see it through our sense organs. We do this through insight (vipassana-bhavana). We stop trying to be statues frozen in time, trying to cling to things, and instead, become surfers riding the waves of reality.

Normally we do not see experience through our senses alone. We see it through a fog of mental delusions that hides the truth. We see it through our hopes and fears, and through our memories. We are so immersed in these dreams that we do not live in the real world. Instead we live in a delusory world of fabrications. (A world of suffering by Ken J. Ward)

Defrock – deprive = bắt bỏ áo thầy tu

Defuse – tháo gỡ

Defy – thách thức, thách đố, bất chấp, coi thường

Degenerate - decay = suy thoái

Deification – tôn sùng, phong thần thánh

Deity – a figure used in meditation, visualization or tantra; a manifestation or representation of enlightenment or Buddha mind.

In religious belief, a deity is a supernatural being, who may be thought of as holy, divine, or sacred. Some religions have one supreme deity, while others have multiple deities of various ranks...

Deity - thần thánh; sun deity = nhật thiên tử; demon deity = ác thần

Deject – làm buồn nản, làm thất vọng

Deleterious - harmful = có hại, độc

Delicacy – duyên dáng, thanh nhã (món ăn ngon)

Delineate – mô tả, phác họa (Delineation = sự phác họa)

Delirious – mê sảng, hôn mê (Delirium – tình trạng mê sảng)

Deliverance - giải thoát

Deluded – mislead, deceived = bị đánh lừa, lừa dối (deluded mind = tâm mê mờ)

Delusion - sự lừa gạt

Delve - chỗ trũng, chỗ lõm sâu

Demarcation - sự phân ranh giới

Demeanor – cách cư xử hạ cấp (demean = hạ mình)

Demise – thuê nhượng

Demographer – nhà nhân khẩu học

Demonology = shamanism – khoa nghiên cứu ma quỷ

Shamanism is a practice that involves a practitioner reaching altered states of consciousness in order to encounter and interact with the spirit world and channel these transcendental energies into this world. A shaman is a person regarded as having access to, and influence in, the world of benevolent and malevolent spirits, who typically enters into a trance state during a ritual, and practices divination and healing.

Dendrochronology – tree ring dating = khoa nghiên cứu tuổi thọ của cây

Denigration - phỉ báng, gièm pha, bôi xấu

Denomination - đặt tên, gọi tên

Denote - biểu thị

Denunciation - sự tố cáo, tố giác

Denuded – bị loại bỏ

Dependent Origination - Sự tạo tác do điều kiện mà có

What is the key to this process of change? When we speak of continuous change, it does not imply a moment by moment disintegration in the sense that an object in the first moment encounters some new cause for its disintegration in the next moment, whereupon the thing that existed in the first moment disintegrates. Rather, it implies that the cause that initially produces something ensures that it comes into being as something that, by its very nature, will disintegrate. Things are perishable on account of their nature. Let us reiterate: we are not saying that things are first produced by one particular cause that brings them into being and then later made to disintegrate by meeting another cause that brings about their destruction. The cause of their arising is itself the very cause of their destruction. They come into being already possessing the character of perishable things. That means that the cause for their arising turns, moment by moment, into the cause of their destruction.

So any phenomenon produced by causes in this way is dependent on those causes. If things were existent in their own right, if they existed naturally, they would be innately and independently existent. And something that was innately or independently existent would have to be unalterable. Yet we can actually see that things are susceptible to change; we can see how they are dependent on causes and conditions other than themselves. Whenever we take as an example, something with a tangible form or an inner experience, it only comes about through the power of causes other than itself.

That is not all, however. If we think further about any item, a flower, for instance, it has so many aspects – its shape, color, scent, taste, and more. If we speak of these as the properties of something, in this case they are the properties of our flower – the flower’s shape, the flower’s color, the flower’s scent, and the flower’s taste. With the single flower as the basis of these specific properties, we can assign to it these specific attributes of shape, color, scent, and taste. It possesses these properties. This is a fact. Specific properties can only be assigned to some basis for them, and, if there are specific properties, there has to be some basis on which these properties can be assigned. Now the basis of the properties and the properties themselves do seem to be distinct from one another, but if we think it through another step, once we have eliminated the specific properties of something – such as the shape, and so on – if we then seek further for the thing itself that is the basis of the properties, we cannot find it.

(Mind In Comfort And Ease – His Holiness The Dalai Lama)

Dependent Origination - Tạo Tác Do Điều Kiện (Thập Nhị Nhân Duyên) = Lý Duyên Khởi, Skt. Pratityasamutpada

Thập nhị nhân duyên là một chủ đề quen thuộc, thường được đề cập và bình giải trong nhiều sách, bài viết cũng như băng đĩa. Tuy nhiên chúng ta cũng thử tìm hiểu xem Phật giáo Tây phương tiếp cận và giải thích khái niệm này như thế nào.

Có thể người đọc cũng sẽ ngạc nhiên đôi chút trên phương diện thuật ngữ, lý do là các học giả Tây phương nói chung không nhất thiết dựa vào kinh sách bằng Hán ngữ để bình giải và thông thường thì ngoài những tư liệu bằng tiếng Hán các tác giả Tây phương còn căn cứ vào các kinh sách bằng tiếng Phạn và tiếng Pali. Hơn nữa các học giả Tây phương lại được thừa hưởng một gia tài văn hóa lâu đời về triết học cũng như những hiểu biết cận đại về

khoa học, do đó kinh sách dịch thuật của họ khá cởi mở, minh bạch và chính xác, Trong khi đó kinh sách tiếng Việt lại chịu ảnh hưởng quá nặng nề từ *kinh sách Trung hoa* đã được dịch thuật từ nhiều trăm năm cho đến hàng ngàn năm trước.

Thập nhị nhân duyên trong kinh sách bằng ngôn ngữ Tây phương được dịch là Mười hai mối dây tương liên hay Mười hai mối dây lệ thuộc hoặc trôi buộc. Gốc tiếng Phạn của Thập nhị nhân duyên là *Dvadasanga* hay còn gọi là *Dvadasa nidana*, nguyên nghĩa của các cụm từ này là mười hai mối dây tương tác, tương tạo hay tương liên. Riêng chữ *pratityasamutpada* còn có nghĩa là sự tạo tác lệ thuộc hay sự tạo tác do điều kiện mà có. Người Tây phương dịch chữ *pratityasamutpada* là *interdependance*, thật hết sức đơn giản và chính xác, còn kinh sách gốc Hán thì dịch chữ này là *Lý duyên khởi*.

Thí dụ trên đây cho thấy một số khác biệt về thuật ngữ giữa kinh sách Tây phương và kinh sách gốc Hán. Thật vậy, ngôn ngữ dùng để chuyển tải Đạo Pháp rất quan trọng. Nếu một ngôn ngữ có cấu trúc ngữ pháp minh bạch, có khả năng thích ứng với khoa học và triết học hiện đại thì sẽ có nhiều hy vọng mang Đạo Pháp đến gần với con người trong các xã hội ngày nay hơn.

Mặt khác, trên phương diện nội dung thì khái niệm về Thập nhị nhân duyên là một khái niệm khá khó để nắm bắt và thấu triệt, vì khái niệm này bao hàm khá nhiều hiện tượng liên quan đến cả hai thế giới vừa vật-chất và phi-vật-chất, liên đới với sự hiện hữu của con người cả trên phương diện thể xác lẫn tâm thần. Sự tổng kết hay tổng hợp ấy lại dựa vào thật nhiều quy luật khác nhau như nguyên nhân hậu quả, sự tương liên (*pratityasamutpada* - *lý duyên khởi*), sự tái sinh, hiện tượng vô thường, v.v... Thật ra thì mọi hiện tượng trong vũ trụ đều tùy theo cơ duyên mà biến động không ngừng, không nhất thiết phải theo chiều dọc hay chiều ngang. Tuy nhiên Đức Phật đã chọn ra mười hai biến động trực tiếp nối kết nhau thành một vòng tròn để chỉ cho chúng ta nhìn thấy một cách cụ thể, trực tiếp và đơn giản về cách thức hiện hữu của chính chúng ta trong thế gian này. Mười hai chiếc khoen của sợi dây xích đó đang tác động để buộc chặt sự hiện hữu của chúng ta và kìm giữ chúng ta bất tận trong cõi ta bà.

Chu kỳ liên kết mười hai hiện tượng thường được cụ thể hóa bằng một bánh xe vẽ trên một tấm tranh gọi là Thăng-ka (thanka). Bánh xe đó mang tên là Bánh xe của sự hiện hữu hay *Bánh xe luân hồi*. Hình vẽ trên tấm Thăng-ka rất phức tạp vì bao hàm thật nhiều chi tiết. Ngoài tính cách thiêng liêng biểu hiện cho Đạo Pháp, tấm Thăng-ka còn có mục đích giúp người Phật tử nhìn

vào đó để tìm hiểu và học hỏi về Phật pháp mà không cần phải biết đọc, chỉ cần nghe giảng một lần là hiểu, nếu không nhớ hết thì nhìn vào những biểu tượng của tám Thăng-ka sẽ nhớ lại ngay. Nếu có nhiều thì giờ thì có thể ngồi xem để chú tâm vào đây mà chiêm nghiệm từng chi tiết một. (Hoang Phong)

No-self and dependent origination:

After presenting the four noble truths, the Buddha then states: "My release is assured. This is the last birth. There is no further becoming." Here the Buddha is asserting that he has realized selflessness or no-self (Pali: anatta) - the Buddhist view that what we call the "self" does not exist as a singular, independent, permanent entity, but is rather an ongoing process. Therefore, through complete understanding of the four noble truths, the Buddha has removed the causes and conditions for an ordinary rebirth (rebirth in samsara). *This phrase can also be understood as an expression of dependent origination.*

Vô Ngã và Duyên Khởi

Duyên khởi nói lên thực tính của các pháp. Thực tính ấy là Duyên sinh tính hay Vô ngã tính. Trung Bộ Kinh I, số 28; Tương Ưng III, tr. 144 và Tiểu Bộ I, tr. 48, chép lời Thế Tôn: "*Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp. Ai thấy Pháp là thấy Phật.*" Thấy Phật quả là sự giác ngộ tối thượng.

Nếu đi vào phân tích giáo lý, thì từ giáo lý Duyên khởi ta thấy rõ vô ngã tính của các pháp. Vô ngã là giáo lý độc đáo nhất của Phật giáo, độc đáo nhất của lịch sử Tôn giáo và tư tưởng của nhân loại, làm nền tảng chủ yếu cho các giáo lý Bắc tạng và Nam tạng.

Depraved – suy đồi, sa đọa

Deprecatory - khản khoản, nài xin

Deracinate - nhổ rễ, trừ diệt

Deride - chế nhạo, chế diễu

Derision - sự chế nhạo, chế diễu

Derogatory – xúc phạm đến danh dự, uy tín, danh giá

Desecrate – làm mất tính thiêng liêng

Desensitization - mất cảm giác, vô cảm

Desiccated - được làm khô

Desire realm - dục giới - The desire realm is one of three realms (Sanskrit: dhatu, Tibetan: kham) or three worlds in traditional Buddhist cosmology into which a being wandering in samsara may be reborn. The other two are the form realm, (SKT: rupa-dhatu) and the formless realm (SKT: arupa-dhatu).

Within the desire realm are either five or six domains (SKT: gati, also sometimes translated as "realm"). In Indo-Tibetan Mahayana Buddhism there are six domains (Standard Tibetan: rigs drug gi skye gnas) and in Theravada Buddhism there are only five, because the domain of the asuras is not regarded as separate from that of the devas. Taoism also features the five realms...The thirty-one realms are also known as the "thirty-one paths of rebirth", the "six paths of suffering", the "six planes", and the "six lower realms". They stand in contrast to the higher attainments of the Ten spiritual realms.

Dục giới - nơi Tham Ái cai trị danh sắc (thân tâm) chúng sinh. Chư thiên trong 6 cõi trời dục giới đang hưởng quả báu an lạc cõi trời do thiện nghiệp của mình đã tạo, nên cũng không có cơ hội thuận lợi tạo phước thiện bố thí. Chư thiên nào muốn tạo phước thiện bố thí, chư thiên ấy phải hiện xuống cõi người mới có cơ hội tạo phước thiện bố thí.

Desist - ngừng, thôi, nghỉ

Desparate – khác loại, khác hẳn nhau

Despatch - bốc dỡ nhanh

Despondency – ngã lòng, thất vọng

Despotic – chuyên chế, chuyên quyền (Despotism - chế độ chuyên quyền)

Destitute - thiếu thốn, nghèo túng, cơ cực

Desultory - rời rạc, không mạch lạc

Deter – ngăn cản (Deterrent = ngăn chặn)

Detestation – đáng ghét, đáng ghê tởm

Detrimental – harmful = thiệt hại, tổn hại

Devadatta - Buddha's brother-in-law who had entered the Sangha after the Buddha's first trip home to Kapilavatthu. He asked the Buddha to resign and hand over the Sangha to him when the Buddha reached the last stage of his life. The Buddha adamantly refused. Humiliated and furious, Devadatta left and vowed to revenge... First he pushed a huge boulder over the cliff hoping to crush the Buddha, but succeeded only in grazing the Buddha's foot... Next he hired a famously ferocious elephant called Naligiri, which he let loose on the Buddha. But as soon as Naligiri saw his prey, he was overcome by the wave of love that emanated from the Buddha, lowered his trunk, and stood still while the Buddha stroked his forehead, explaining to him that violence would not help him in his next life. Naligiri retreated backward to the stables...

Another Story about Devadatta - Đề-Bà-Đạt-Đa

Devadatta was the son of King Suppabuddha and his wife Pamita, who was an aunt of the Buddha. Devadatta's sister was Yasodhara, making him both a cousin and brother-in-law of the Buddha. Together with Ananda and other Sakyan princes, he entered the order of monks in the early part of the Buddha's ministry, but was unable to attain any stage of sainthood and so worked hard for the worldly psychic powers.

In his early days, he was a good monk known for his grace and psychic powers. Later he became conceited with worldly gain and fame. As his ill-will and jealousy towards the Buddha increased, he became the greatest personal enemy of the Buddha.

One day in a large assembly, which included kings and princes, Devadatta approached the Buddha and asked him to make him the leader of the Sangha. Since he was not capable and worthy enough, the Buddha turned down this request. Devadatta became very angry as a result and vowed to take revenge on the Buddha.

Although Devadatta was an evil monk, he had many admirers and followers. One of his chief supporters was King Ajatasattu, with whom he discussed his anger and plots for revenge. Together they planned to kill King Ajatasattu's father and rival, King Bimbisara and Devadatta's enemy, the Buddha. Ajatasattu succeeded in killing his father, but Devadatta failed to kill the Buddha.

His first attempt to kill the Buddha was to hire a man to kill the Blessed One. The plan was that the man be killed by two other men who would in turn be killed by four other men. Finally the four men would be killed by eight other men. But when the first man came close to the Buddha, he became frightened. He put aside his weapons and took refuge in the Buddha. Eventually all the men who were hired to kill one another became disciples of the Buddha and the cunning plan failed.

Then Devadatta himself tried to kill the Buddha. When the Buddha was walking on the Vultures' Rock, Devadatta climbed to the peak and hurled a huge stone at the Buddha. On its way down, the rock struck another rock and a splinter flew and wounded the Buddha's foot, causing blood to flow. The Buddha looked up and seeing Devadatta, he remarked with pity, "Foolish man, you have done many unwholesome deeds for harming the Buddha."

Devadatta's third attempt to kill the Blessed One was to make the fierce man-killer elephant, Nalagiri, drunk with liquor. When Nalagiri saw the Buddha coming at a distance, it raised its ears, tail and trunk and charged at him. As the elephant came close, the Buddha radiated his loving-kindness (metta) towards the elephant. So vast and deep was the Buddha's love that as the elephant reached the Buddha, it stopped, became quiet and stood before the Master. The Buddha then stroked Nalagiri on the trunk and spoke softly. Respectfully, the elephant removed the dust at the master's feet with its trunk, and scattered the dust over its own head. Then it retreated, with its head facing the Buddha, as far as the stable, and remained fully tamed. Usually elephants are tamed with whips and weapons, but the Blessed One tamed the elephant with the power of his loving-kindness.

Still trying to be the leader of the Sangha, Devadatta tried yet another plan - a deceitful one. With the help of five hundred misled monks, he planned to split the Sangha community.

He requested the Buddha to make it compulsory for monks to follow five extra rules:

Dwell all their lives in the forest

Live only on alms obtained by begging

Wear robes made from rags collected from the dust heaps and cemeteries

Live at the foot of trees

Refrain from eating fish or meat throughout their lives.

Devadatta made this request, knowing full well that the Buddha would refuse it. Devadatta was happy that the Buddha did not approve of the five rules, and he used these issues to gain supporters and followers. Newly ordained monks who did not know the Dharma well left the Buddha and accepted Devadatta as their leader. Eventually, after Venerable Sariputta and Venerable Moggallana had explained the Dharma to them, they went back to the Buddha.

After this, evil days fell on Devadatta. He fell very ill at the failure of his plans, and before his death he sincerely regretted his actions, and wanted to see the Buddha before he died. But the fruits of his evil karma had begun to ripen and prevented him from doing so. He grew desperately ill on the way to see the Buddha, near the gate of Jetavana monastery. But before he died he took refuge in the Buddha.

Although he has to suffer in a woeful state because of his crimes, the holy life he led in the early part of his career ensured that Devadatta would become a Pacceka Buddha named Atthissara in the distant future. As a Pacceka Buddha he would be able to achieve Enlightenment by his own efforts.

Devadatta - Đề-Bà-Đạt-Đa - là anh ruột của Ngài A-Nan-Đà hay A-Nan (Ananda), cũng là một đệ tử của Phật, trước khi nhập tăng đoàn ông ta là một người văn võ song toàn, nhưng có tính hay ghen ghét, và tự cho mình chẳng kém Phật. Ông không chịu tu tập mà chỉ mong đắc thần thông, yêu cầu Phật dạy thần thông cho, nhưng Phật từ chối. Các vị trưởng lão Xá-Lợi-Phất, Mục-Kiền-Liên...biết căn tính ông ta như vậy, nên cũng không dạy thần thông mà chỉ dạy giáo lý thôi. Ông ta tìm mọi cách chia rẽ tăng đoàn và

tăng chúng, rồi đứng ra lập một giáo hội riêng. Không những thế, ông ta còn âm mưu làm hại Phật hoặc giết Phật nữa nhưng thất bại!

Tại Rajagaha (Vương-Xá) là nơi đức Phật lập nền tảng vững chắc cho đạo của Ngài, nhờ Vua Bimbisara (Tần-Bà-Sa) hết lòng ủng hộ. Nhưng lâu ngày phải có sự thay đổi: vì một tiền nghiệp ác nghiệp của chúng sanh, mà đức Phật phải cam chịu mất người hộ pháp nhiệt thành. Vua Tần-Bà-Sa đã bị Hoàng tử Ajatasatta (A-Xà-Thế) đoạt ngôi, hạ ngục và bỏ đói đến chết. Tội giết Vua làm cho Hoàng tử trở thành kẻ thù địch với đức Phật: người binh cán cho Hoàng tử A-Xà-Thế giết Vua cha là một thầy Tỳ-Kheo trong giáo hội. Kẻ ác độc này có ý mượn tay Hoàng tử A-Xà-Thế thủ tiêu Vua Tần-Bà-Sa, để mưu toan cướp ngôi Giáo chủ của đức Phật. Khi tước vị Đế vương rồi, Vua A-Xà-Thế dùng uy quyền ủng hộ thầy nọ thi hành thủ đoạn dã man của thầy. Trong triều đình, ai lộ vẻ tin tưởng đức Phật đều bị tử hình. Ông ngự y Jivaka nhiệt thành sùng mộ đức Phật, cũng phải ôm lòng nín chịu.

Đấng Từ bi Vô-lượng, đã từng nếm đủ mùi cay đắng trên đường thực hiện các pháp Ba-La-Mật và biết rằng nợ oan trái của chúng sinh phải vay trả là thường, nên Ngài thân nhiên đón rước nghịch cảnh.

Thầy Tỳ-Kheo ác độc đang ngấm ngấm hãm hại đức Phật, chính là thầy Devadatta (Đề-Bà-Đạt-Đa), anh ruột của Công chúa Yasodhara (Da-Du-Đà-La). Thầy quen tánh kiêu căng, mực hạ vô nhân, đầy tham vọng, mang nặng chứng bệnh trầm kha rất phổ thông và nguy hiểm, là bệnh Ái dục, mặc dù thầy đã đắc Tứ Thiên và các pháp thần thông. Thầy chỉ thua đức Phật vài ba tướng tốt; về giai cấp xã hội, thầy cũng ngang hàng với đức Phật; thầy cũng được tín đồ tôn kính.

Vì thế thầy xin đức Phật để cho thầy thay thế chương quán Giáo hội Tăng già. Đức Phật không thể làm vừa lòng thầy. Ngài đã không tính phó thác trọng trách ấy cho hai vị Đại Đệ tử xứng đáng là Đại Đức Sariputa (Xá-Lợi-Phất) và Moggallana (Mục-Kiền-Liên), thì lẽ nào Ngài lại khưنگ giao quyền binh cán Chư tăng cho một người mà Ngài dư biết có tánh đê tiện tật đố như Đề-Bà-Đạt-Đa.

Không được toại nguyện, thầy Đề-Bà-Đạt-Đa tìm chiến lược khác. Trong Tăng già có nhiều thầy Tỳ-Kheo còn tin tưởng nơi hiệu lực của lối tu khổ hạnh. Thầy Đề-Bà-Đạt-Đa thấu hiểu tâm lý ấy thường khen tặng cách tu hành của phái Lục Sư và chỉ trích thuyết Trung Đạo của đức Phật. Nhờ tài

giả dối nguy thiện, thầy Đề-Bà-Đạt-Đa chinh phục được một số người và lập ra một nhóm gọi là nhóm "Thanh Nghiêm tu-sĩ".

Ngày nọ, giữa Đại hội, thầy Đề-Bà-Đạt-Đa, nhân danh nhóm Thanh nghiêm tu sĩ, đứng ra yêu cầu đức Phật tái lập thủ tục khổ hạnh cổ truyền, bắt buộc các thầy Tỳ-Kheo, từ nay về sau phải: ăn nhạt nơi thanh vắng, đi xin ăn mỗi ngày, mặc y bằng giẻ rách chằm vá, ở nơi không che lợp và kiêng cử thịt cá. Là người yêu chuộng tự do chủ nghĩa, đức Phật nhất quyết đề cho các thầy Tỳ-Kheo tùy thích áp dụng cùng không năm quy tắc của thầy Đề-Bà-Đạt-Đa đề nghị.

Thầy Đề-Bà-Đạt-Đa cũng chưa chịu thua. Nhờ một đồ đệ đầy tham vọng lại có tánh sàm báng tên Kokalika giúp sức, lợi dụng sự từ khước của đức Phật, khoe khoang với mọi người rằng thầy Đề-Bà-Đạt-Đa là người chính túc nghiêm trang; nhờ đó thầy dụ dỗ được 500 người từ Vesali mới đến, vừa được đức Phật cho phép xuất gia. Hay tin các vị Tỳ-Kheo này cuốn gói theo thầy Đề-Bà-Đạt-Đa. Đức Phật phái hai vị Đại đệ tử Xá-Lợi-Phất và Mục-Kiền-Liên đến thuyết phục họ. Nhận rõ mình là bầy chiên đi lạc, họ kéo nhau trở về với đức Phật.

Đề-Bà-Đạt-Đa càng tức giận thêm, nhất định phải hạ sát cho được đức Phật. Thầy liền vào kể lễ công ơn với Vua A-Xà-Thế và xin giúp thế lực cho thầy chiếm đoạt ngôi vị của đức Phật. Được sự ủng hộ của nhà Vua, thầy Đề-Bà-Đạt-Đa tổ chức liên tiếp ba cuộc mưu sát đức Phật. Đầu tiên thầy mượn bọn côn đồ thích khách đức Phật. Nhưng khi bọn ấy đến nơi bị đức Phật bắt gặp và đem lời đạo đức thức tỉnh; họ liền bỏ gươm dao mọp lạy, xin xuất gia theo Phật.

Kế đó thầy Đề-Bà-Đạt-Đa chực đón đức Phật trên đường lên núi Kỳ-Xà-Quật, xẻo một tảng đá to lớn, từ trên chót núi lăn xuống cho nát thây. Rất may, chỉ có một mảnh đá nhỏ va chạm nhằm bàn chân đức Phật, làm cho rướm máu.

Đến lượt thứ ba, thầy Đề-Bà-Đạt-Đa cho thả voi Naligiri, là một con vật hung dữ đệ nhất của Vua A-Xà-Thế, đón chà đạp đức Phật, giữa lúc Ngài đi trì bình trong thành Vương-Xá (Rajagaha). Voi này được phục rượu cho hăng thêm, vừa gặp đức Phật nó ngóng vòi, vãnh tai, cong đuôi, xóc tới. Mọi người kinh hãi chạy trốn, kêu réo đức Phật, bảo Ngài mau mau tạm lánh trong một nhà kế cận. Đức Phật thản nhiên đi tới và rải tâm Từ bi cho voi. Con vật hung ác này liền tỉnh trí, mọp quì dưới chân Phật, chịu cho Ngài

vuốt tay lên trán, như rước lấy pháp quy y tế độ, để rồi từ đó trở nên hiền lành; về sau có câu phương ngôn:

***Người ta chế ngự loài voi,
Bằng cây, bằng móc, bằng xiềng;
Tay không khí giới thần nhiên,
Đức Phật chỉ lấy Đức hiền thắng voi.***

Lúc ấy chỉ có đức Phật thấu rõ mưu mô kế độc của thầy Đề-Bà-Đạt-Đa. Ngài không nói ra và Ngài cũng biết kẻ thù của Ngài chưa chịu dừng bước trên đường tội lỗi. Ngài thương hại Đề-Bà-Đạt-Đa, nhưng chẳng biết làm sao cứu rồi thầy, vì tham vọng mà thầy quá đỗi si mê cuồng nhiệt.

Thất bại trong ba cuộc mưu sát đức Phật, thầy Đề-Bà-Đạt-Đa còn tìm kế hoạch khác. Lúc ấy đức Phật lên đường trở qua Savatthi (Xá-Vệ), cư ngụ tại Tịnh-Xá của ông Cấp-Cô-Độc.

Mưu kế sắp đặt xong thầy Đề-Bà-Đạt-Đa và thầy Lokalika theo qua Xá-Vệ, giả bộ ăn năn, đi tìm đức Phật để sám hối, chờ lúc vào mọp lạy, với móng tay tẩm thuốc độc, sẽ quào cho rách chân đức Phật. Mưu chước sâu độc của kẻ tiểu nhân, muốn tiêu diệt một bậc Chánh Đẳng Chánh Giác không dễ gì thành tựu được.

Hay tin thầy Đề-Bà-Đạt-Đa đã hồi đầu hướng thiện, đến xin yết kiến đức Phật để sám hối tội lỗi, ai ai cũng hoan hỉ, mong từ nay trong nội bộ Tăng già sẽ được yên vui hoà thuận. Chẳng dè một chập sau có tin báo cáo rằng hai thầy trò của thầy Đề-Bà-Đạt-Đa vừa bị đất sụp chôn thầy dưới vực thẳm. Nghiệp lực nặng nề đã đến lúc phát hiện, để lôi kéo kẻ hiểm độc đi đền tội trong muôn đời...

---oOo---

Deviation - lệch hướng, sai đường

Devious – xa xôi, hẻo lánh

Devise - để lại chúc thư, di sản

Devoit – being without void (void = trống, rỗng, khuyết)

Devout – devoted to religion = sùng đạo, mộ đạo

Dexterity – khéo léo, khéo tay

Dharma – the sense that it holds persons back or protects them from disasters.

Dharma is a Sanskrit word with many meanings, but in this case, we will mainly use it in the meaning of the "Buddha-dharma" or the teachings of the Buddha. Probably the shortest summary the Buddha himself gave of his teachings is:

"I teach on suffering and the way to end it".

Shakyamuni Buddha, the historical teacher gave many teachings during his life, and it is not very simple to condense these all into a small, comprehensive package.

Moreover, during the last 2,500 years, various different traditions have developed in Buddhism, which all are based on slightly different interpretations of his teachings, and emphasize somewhat different practices.

The Buddha gave some remarkably modern-sounding advice just before his passing away on how to approach the teachings, called the Four Reliances:

"Rely on the teaching, not on the person;
Rely on the meaning, not on the words;
Rely on the definitive meaning, not on the provisional;
Rely on your wisdom mind, not on your ordinary mind."

These kind of statements may clarify a bit why there is not simply 'one Buddhism'; every individual is encouraged to use their own intellect and wisdom to figure out what the teachings mean for them.

Buddha-dharma is also not a simple, easy-to-grasp subject, as the Buddha himself explained:

"This Dhamma that I have attained is profound, hard to see and hard to understand, peaceful and sublime, unattainable by mere reasoning, subtle, to be experienced by the wise."

Dharma – the second of the Three Jewels of refuge (Buddha, Dharma,

Sangha), the spiritual teachings of the Buddha.

When the Buddha's followers asked him who would teach them after his death, he told them, "Whoever sees me, sees the Dharma, and whoever sees the Dharma, sees me." You could say it isn't really the Buddha talking to you now, it's the Dharma speaking.

Dharma – Pháp; Dharma realm: pháp giới; Dharma guardian = hộ pháp

The Characteristics Of The Dharma

Generally, when we speak of the Three Jewels – the three objects of refuge – they are mentioned in the following order: Buddha, Dharma, and Sangha. This reflects the chronological order of their appearance. The Buddha, the master of the teachings, was the first to appear. Then after attaining enlightenment, he turned the Wheel of Dharma, so that there appeared the Dharma of transmission. His disciples put these teachings into practice and manifested the Dharma of realization. As they gradually gained the truth of the path of the sublime ones. The *aryas*, the jewel of the Sangha, came into being. Therefore we speak of Buddha, Dharma, and Sangha.

When we say Dharma, or the teaching of Buddha, we understand that it mainly concerns *nirvana* or enlightenment. In fact, you could say that the defining characteristic of the Buddhadharma is nirvana, which is described as "the peace of passing beyond sorrow, the supreme freedom from passions." The practice of the three higher trainings of discipline, meditation, and wisdom, which enable us to achieve nirvana, are also part of what we think of as the Buddhadharma, but our overriding goal is the attainment of liberation and what is termed definitive goodness. Although this remains our ultimate objective, in order to achieve this goal, we also seek to attain a favorable rebirth in the higher states of existence, but this is just a temporary objective, a way to obtain conditions conducive to the ultimate aim of definitive goodness.

It is because the attainment of these higher states is a temporary objective on the path that the methods for attaining them appear within the Buddha's teachings. But I don't think that they are really what characterize Buddhism. For one thing, similar teachings on attaining higher realms can also be found in other religions. Take the instruction on abstaining from taking life, for example, which is included within the Buddhist teaching in the discipline of

avoiding the ten negative actions. There it is taught that we must refrain from taking the lives of others, avoid taking what has not been given, avoid sexual misconduct, and the rest. But simply to abstain from taking life does not necessarily count as a Buddhist practice. The injunction against killing is found in many other religions, and it is even to be found in secular laws that have nothing to do with religion or spirituality. Remember that the Buddhadharma is always concerned first and foremost with liberation. If you are observing the discipline of avoiding the ten negative actions so as to get a favorable rebirth, but you are doing this specifically in order to attain liberation, then it becomes Buddhadharma. That is why the Buddhadharma is mainly concerned with nirvana.

What then is nirvana? When we say that nirvana means passing beyond or transcending sorrow, that mainly indicates transcending the cause of sufferings, which are the afflictions. As we have seen, all phenomena are devoid of true existence; clinging to them as real is the ignorance that lies at the root of samsara and keep us circling within cyclic existence. The basis or foundation for complete liberation from samsara is the *natural nirvana*, which is the fact that all phenomena are *naturally* empty of inherent existence. So the reason it is possible to attain nirvana is that it accords with the actual nature of things, which we call *natural nirvana*. We can gain complete freedom from this cycle of samsaric existence, since the reason we are here is our delusion about the actual nature of things.

It is because of the natural nirvana that the other types of nirvana are possible – the lesser nirvana, which is spoken of as *nirvana with remainder*, and *nirvana without remainder*, and the greater or so-called *nonabiding nirvana*, which means transcending both samsaric existence and the limited quiescence of the lesser nirvana.

As we saw, we can rid ourselves of the afflictions by applying antidotes, which means we can also use antidotes to rid ourselves of the habitual tendencies left behind by the afflictions.

The attainment of nirvana can also be termed *victory over the four maras or obstructive forces*, namely the afflictions, the aggregates, death, and desire. When we refer to the Buddha as *Bhagavan* in Sanskrit, or *Chomdende* in Tibetan, this refers to the fact that he “has vanquished (*chom*) the four and possesses (*den*) the six. The most important point is that he has conquered the four obstructive forces. In fact, the Buddha Bhagavan has vanquished

both coarse and subtle forms of these four obstructive forces. The arhats, by contrast, have conquered only the coarser forms of the four *maras*. Among these four obstructive forces, the most formidable of them all is the obstructive force of the afflictions. It is ultimately because of them, for example, that we are under the control of the obstructive force of the Lord of Death.

Therefore, recognizing the afflictions as our real enemy, applying antidotes to them, and seeing them not as something to indulge but as something to overcome – these are the hallmarks of the Buddhadharma. That is Buddhism. Someone who does not regard the afflictions as an enemy, but indulges in them, cannot be counted a genuine practitioner of the Buddhadharma.

In all the different vehicles of the teachings – “the vehicles leading from the origin,” “the vehicles of Vedic asceticism,” and “the vehicles of supreme and powerful transformative methods” – we have to apply antidotes to the afflictions. There is a difference in a way the antidote is applied: whether the emotions are confronted directly, or transformed through skillful means to help accomplish the welfare of others, or liberated through recognizing their nature. Still, all the various approaches are alike in regarding the afflictions as something to be overcome by the use of antidotes.

So as we can see, the Buddhadharma is primarily concerned with recognizing afflictions as our real enemy and then applying antidotes to them. Because when we say that the Buddhadharma is about attaining nirvana, what is it that prevents us from attaining nirvana? It is the afflictions. So they have to be vanquished and overcome. As soon as we say that nirvana is the ultimate objective, it means we must not only recognize the afflictions that prevent us from reaching it but also become expert in how they work. Then, applying that newfound understanding about their workings, we must take care not to succumb or yield to them in anyway.

(His Holiness The Dalai Lama – Mind In Comfort And Ease)

PHÁP - Lời dạy của Đức Phật, những lời ngài thuyết pháp (Buddha and his teachings) – Dharma: the teaching of Buddha.

Dharma – the Dharma that can benefit us after death is these positive karmic potentials, which carry across to the next life when we die.

No matter how much wealth we may have amassed, none of it can

be brought into the next life!

No matter how famous we may be, the fame will not reach the next life!

No matter how many good friends and loving family members we may have, none of them can be taken to the next life!

The only thing taken to the next life is the karmic potentials we have imprinted on the consciousness, whether positive or negative. Generally speaking, karmic actions are performed through our body (making prostrations (sự quy phục), giving charity...), our speech (reciting mantras (đọc thần chú), making prayer...) or our mind (positive thoughts like equanimity (thanh thản)), compassion, faith...(His Holiness The Dalai Lama)

Turning the Wheel of Dharma – After the Buddha’s enlightenment, he gave his first sermon in a deer park at Sarnath, near Benares (Varanasi). Here he passed on his teaching, the **Dharma** to just five monks. A well-known symbol for these teachings is the **Dharmachakras** or “Wheel of Dharma” which he is said to have “set in motion” that day, beginning the dissemination of his message throughout the world.

The eight spokes of the wheel symbolize the “**Eightfold Path**” (Bát Chánh Đạo) – a key part of his teachings, which followers should aim to put into practice everyday, to help them on the path to self-liberation:

1.Right View 2.Right Intension 3.Right Speech 4.Right Action

5.Right Livelihood 6.Right Effort 7.Right Mindfulness 8.Right Concentration
(“The Body, Mind, Spirit Miscellany” tác giả Jane Alexander)

Within the Fourth Noble Truth is found the guide to the end of suffering: the Noble Eightfold Path. The eight parts of the path to liberation are grouped into three essential elements of Buddhist practice-moral conduct (Right Speech, Right Action, Right Livelihood); mental discipline (Right Effort, Right Mindfulness, Right Concentration); and wisdom (Right Understanding, Right Thought)-discussed further in the following sections of this book. The Buddha taught the Eightfold Path in virtually all his discourses, and his directions are as clear and practical to his followers today as they were when he first gave them.

Practically the whole teaching of the Buddha, to which he devoted himself during 45 years, deals in some way or other with this Path. He explained it in

different ways and in different words to different people, according to the stage of their development and their capacity to understand and follow him. But the essence of those many thousand discourses scattered in the Buddhist Scriptures is found in the Noble Eightfold Path.

Dharmacakkappavattana sutra – Buddha’s first sermon preached to the five Bhikkhus (5 anh em Kiều-Trần-Như) and lead them to enlightenment. The Setting in Motion of the Wheel of Dharma.

The Dharmacakkappavattana Sutta is said to be the first teaching given by the Buddha after he attained enlightenment. It is taught that the Buddha attained enlightenment while sitting under the Bodhi tree by the river Neranjara, in Bodhgaya, India, and afterwards, he remained silent for forty-nine days. The Buddha then journeyed from Bodhgaya to Sarnath, a small town near the sacred city of Varanasi in central India. There he met his five former companions, the ascetics with whom he had shared six years of hardship. His former companions were at first suspicious of the Buddha, thinking he had given up his search for the truth when he renounced their ascetic ways. But upon seeing the radiance of the Buddha, they requested him to teach what he had learned. Thereupon the Buddha gave the teaching that was later recorded as the Dharmacakkappavattana Sutta, which introduces the fundamental concepts of Buddhist thought, such as the Middle Way and the Four Noble Truths.

Bài thuyết Pháp Đầu Tiên Của Đức Phật - Kinh Chuyển Pháp Luân

Tứ diệu đế là kinh nghiệm giác ngộ của Phật Thích Ca Mâu Ni ở Bodh Gaya và cũng là nội dung chính của bài kinh đầu tiên, mang tên Chuyển pháp luân mà Ngài đến Sarnath, xứ Isipatana, gần Benares, để thuyết giảng cho năm người đồng tu khổ hạnh trước đây. Đó là 5 anh em ông Kiều Trần Như, Kondana, Bhaddiya, Vappa, Mahanama, Asaji, rồi sau đó, cả năm người đều đạt giác ngộ theo giáo pháp và trở thành những đệ tử đầu tiên của Đức Phật.

Kinh Chuyển pháp luân, tiếng Pali gọi là Dharmacakkappavattana Sutta. Tựa Kinh này là sự ghép lại từ 3 chữ: Dharma có nghĩa là Pháp. Cakka có nhiều nghĩa như sau: vòng tròn, bánh xe, đĩa tròn, hình tròn, một trung tâm của năng lượng tâm linh hay sinh lý ẩn trong cơ thể con người... Pavattana là

chuyển động, lăn, quay, cuốn tròn...Sutta là kinh. Trên mặt văn phạm cụm từ chung Dharmacakkappavattana, có 2 chữ p, nhưng cụm từ phân tích: dharma + cakka + pavattana, thì không có chữ p đứng trước chữ pavattana. Vấn đề cấu trúc văn phạm của câu này chưa có sự giải thích rõ ràng của những nhà ngôn ngữ học, nhưng nội dung kinh thì không có gì thay đổi.

Đức Phật mở đầu bằng lời khuyên các tu sĩ không nên mắc vào hai cực đoan: Một là đam mê thú vui dục lạc thế gian, vì nó giả tạm, nhất thời, tầm thường, ngăn cản mọi tiến bộ tâm linh. Hai là khổ hạnh ép sát, nó làm mệt mỏi tinh thần, mê mờ trí tuệ và Ngài khuyên họ nên theo con đường trung đạo dẫn tới một cuộc sống thanh tịnh, trí tuệ, sáng suốt, giải thoát tối hậu. Đó là con đường đạo 8 nhánh.

Đức Phật giảng tiếp theo là Tứ Diệu đế. Bốn chân lý nói về sự Khổ (Khổ đế), chân lý về nguyên nhân của sự Khổ (Tập đế), về sự diệt Khổ (Diệt đế) và về con đường diệt Khổ (Đạo đế).

Sau khi nghe Ngài giảng bài pháp thứ hai kinh Vô ngã tướng (Anattalakkhana Sutta), nói về thuyết Vô ngã có nghĩa là không có cái ta và năm uẩn là vô thường, nếu ai thoát khỏi tham ái thì ra khỏi tái sanh, được giải thoát, năm người đồng tu khổ hạnh trước đây với Ngài Kodanna, Vappa, Bhaddhiya, Mahanama và Assaji lần lượt chứng quả A La Hán.

Năm Thầy Kiền-Trần-Như nhìn nhận đức Phật là đấng tuệ để soi sáng thế gian và xin thọ giáo làm đệ tử. Đức Phật liền thọ nhận họ vào hàng Thanh-văn đầu tiên trong Giáo đoàn Tăng lữ và phán rằng: "Này chư môn đệ, đạo pháp đã được minh khai, từ nay các thầy đã hoàn toàn là bậc Thánh-nhân giải thoát mọi điều khổ não":

Ông Kondanna (Kiền-Trần-Như) đạt Tuệ-nhân viên minh thấu rõ chân lý, ông đã chứng quả thứ tư, cùng tột trong hành Tứ-Thánh gọi là Đại A-La-Hán.

Bốn vị sau, lần lượt cũng đồng chứng quả như ông, sau khi đức Phật thuyết ba lượt pháp Tứ-Đế cho các thầy nhận thức rõ rệt.

---oOo---

Dharmakara –Sanskrit name for the Bodhisattva who established a place where all beings can attain enlightenment.

Dharmakara - The Bodhisattva who later became Amitabha Buddha, as related in the Longer Amitabha Sutra. The Bodhisattva Dharmakara is famous for forty eight Vows, particularly the eighteenth, which promises rebirth in the Pure Land to anyone who recites His name with utmost sincerity and faith at the time of death.

Vị Bồ tát sau khi trở thành Phật A Di Đà có 48 lời nguyện, đặc biệt lời nguyện thứ 18, cho những ai tụng niệm tên Ngài khi chết sẽ được vãng sanh về cõi cực lạc...

Dharmakaya – the truth body or the ‘Buddha body of reality’. This is the (SKT) natural state of the Buddha’s awakened mind, which is also its ultimate nature.

Dharmakaya - According to the Mahayana Buddhist teaching of the trikaya, "three bodies," a Buddha is one with the Absolute but manifests in the relative world of form and appearances in order to work for the liberation of all beings. To accomplish this, it is said a buddha has three bodies, called dharmakaya, sambhogakaya and nirmanakaya.

The dharmakaya is the Absolute; the essence of the universe; the unity of all things and beings, unmanifested. The dharmakaya is beyond existence or nonexistence, and beyond concepts. The late Chogyam Trungpa called the dharmakaya "the basis of the original unbornness."

It is important to understand that the dharmakaya is not like heaven, or somewhere we go when we die or "get enlightened." It is the basis of all existence, including you. It is also the spiritual body or "truth body" of all Buddhas.

Pháp thân (SKT. dharmakaya), là thể tính thật sự của Phật, đồng nghĩa với Chân như, là thể của vũ trụ. Pháp thân là thể mà Phật và chúng sinh đều có chung. Pháp thân cũng chính là Pháp (SKT. dharma), là quy luật vận hành trong vũ trụ, là giáo pháp do đức Phật truyền dạy. Phật xuất hiện trên Trái Đất, với nhân trượng, với mục đích cứu độ con người. Pháp thân được xem chính là Phật pháp (SKT. buddha-dharma) như Phật Thích-ca giảng dạy trong thời còn tại thế. Sau này người ta mới nói đến hai thân kia. Pháp thân được xem là thường hằng, vô tướng, nhất nguyên, là thể tính chung của các vị Phật, là dạng tồn tại thật sự của chư Phật. Pháp thân có nhiều tên gọi khác nhau, tùy trường hợp sử dụng. Có lúc người ta xem nó là thể tính của mọi

sự, là Pháp giới (SKT. dharmadhatu, dharmata), là Chân như (SKT. tathata, bhutatathata), là tính Không (SKT. sunyata), A-lại-da thức (SKT. alayavijnana), hay xem nó là Phật, Phật tính (skt. buddhata), là Như Lai tạng (SKT. tathagatagarbha). Trong nhiều trường phái, người ta xem Pháp thân là thể trù tượng không có nhân trạng, có trường phái khác lại xem Pháp thân hầu như có nhân trạng. Đạt trí huệ siêu việt đồng nghĩa với sự trực chứng được Pháp thân.

Pháp thân là một trong Tam thân (trikaya hay Three Bodies), ngoài ra còn Báo thân và Ứng thân:

Báo thân (SKT. sambhogakaya), cũng được dịch là Thụ dụng thân, "thân của sự thụ hưởng công đức": chỉ thân Phật xuất hiện trong các Tịnh độ. Báo thân là thân do thiện nghiệp và sự giác ngộ của các Bồ Tát mà hoá hiện cho thấy - cũng vì vậy mà có lúc được gọi là Thụ dụng thân, là thân hưởng thụ được qua những thiện nghiệp đã tạo. Báo thân thường mang Ba mươi hai tướng tốt (skt. dvatrimśadvāra-lakṣaṇa) và tám mươi vẻ đẹp của một vị Phật và chỉ Bồ Tát mới thấy được trong giai đoạn cuối cùng của Thập địa (skt. daśabhūmi). Người ta hay trình bày Báo thân Phật lúc ngồi thiền định và lúc giảng pháp Đại thừa. Các trường phái thuộc Tịnh độ tông cũng tin rằng Báo thân Phật thường xuất hiện trong các Tịnh độ.

Ứng thân (SKT. nirmanakaya), cũng được gọi là Ứng hoá thân hoặc Hoá thân, là thân Phật và Bồ Tát hiện diện trên Trái Đất. Ứng thân do Báo thân chiếu hiện, dựa trên lòng từ bi và có mục đích giáo hoá chúng sinh. Như thân người, Ứng thân chịu mọi đau khổ của già chết bệnh tật, nhưng Ứng thân có thần thông như thiên nhãn thông và thiên nhĩ thông. Sau khi chết, Ứng thân tự tiêu diệt.

Dhyana – meditation = thiền định (Dhyana paramita = thiền Ba-la-mật)
In Dhyana, the meditator is not conscious of the act of meditation (i.e. is not aware that he/she is meditating) but is only aware that he/she exists (consciousness of being), and aware of the object of meditation. Dhyana is distinct from Dharana in that the meditator becomes one with the object of meditation. This means that the meditator although aware of the object through meditation detaches him/herself from its existence in the physical world. Much like meditation focused on the breath Dhyana is rooted in the concentration of not being concentrated.

The final stage of meditation in dhyana is considered to be jhana. At this stage of meditation, one does not see it as a meditational practice, but instead merges with the idea and thought. One cannot reach a higher stage of consciousness without jhana.

Theo thuật ngữ Yoga, Thiền được gọi là **“Dhyana”** nghĩa là “dòng chảy của tâm trí”. Đây là một trạng thái tinh khiết và tập trung cao độ khi tâm trí xuôi chảy không gì ngăn trở, hoàn toàn đắm mình trong ý nghĩ về Ý Thức Vũ Trụ.

Dialectician – nhà biện chứng

Diamond sutra – is a Mahayana sutra from the Prajnaparamita, or "Perfection of Wisdom" genre, and emphasizes the practice of non-abiding and non-attachment.

Kinh Kim Cang Ba-La Mật-Đa do Ngài Cưu-Ma La-Thập dịch sang chữ Hán. Kinh bao gồm cuộc đàm luận giữa đức Phật và Tôn giả Tu Bồ-Đề...

Diamond Sutra

Hidden for centuries in a sealed-up cave in north-west China, this copy of the 'Diamond Sutra' is the world's earliest complete survival of a dated printed book. It was made in 868 AD. Seven strips of yellow-stained paper were printed from carved wooden blocks and pasted together to form a scroll over 5m long. Though written in Chinese, the text is one of the most important sacred works of the Buddhist faith, which was founded in India.



Kim cương bát-nhã-ba-la-mật-đa kinh, là một bộ kinh quan trọng thuộc hệ Bát-nhã-ba-la-mật-đa kinh, được lưu truyền rộng rãi vùng Đông Á. Kinh còn mang những tên ngắn khác là Kim cương kinh, Kim cương bát-nhã kinh.

Bộ kinh này bao gồm một cuộc đàm luận giữa Phật và tôn giả Tu-bồ-đề, và như đã thấy trong các bộ kinh Bát-nhã khác, nhiều đoạn văn được dùng để nhấn mạnh công đức khi hành giả trì tụng kinh này. Có lẽ đây là điểm then chốt giải thích sự phổ biến và ảnh hưởng lớn của kinh này tại Đông Á, Đông Nam Á.

Kinh văn chỉ tập trung vào một vài điểm giáo lý quan trọng và chúng được giải thích triệt để. Những điểm này cụ thể như sau:

1. Hành giả không nên nhìn nhận một "tự ngã" (SKT. atman), một "chúng sinh" (SKT. sattva), một "linh hồn" (SKT. Jiva), thọ mệnh giả hoặc một "cá nhân" (SKT. Pudgala), bổ-đặc-già-la nào cả.

Tu-bồ-đề, chừng nào còn chúng sinh trong cõi chúng sinh, được tóm lại bằng từ "chúng sinh", hoặc sinh từ trứng, hoặc sinh từ bào thai, hoặc sinh từ chỗ ẩm thấp, hoặc sinh từ sự biến hoá, hoặc có thân sắc, hoặc không có thân sắc, hoặc có thụ tướng hoặc không có thụ tướng, hoặc không có thụ tướng mà cũng không phải không có thụ tướng, chừng nào còn một ai có thể được nhận thức trong cõi chúng sinh được nhận thức - tất cả chúng sinh ấy đều được Ta dẫn đến cõi vô dư y niết-bàn. Dù đã dẫn vô lượng chúng sinh đến niết-bàn như thế nhưng không một chúng sinh nào được dẫn đến niết-bàn cả. Vì sao? Tu-bồ-đề, vì được nói rằng: Nếu Bồ Tát còn có thụ tướng "chúng sinh" thì ông ta không phải là Bồ Tát. Vì sao? Người mang thụ tướng "tự ngã" - Tu-bồ-đề -, mang thụ tướng "chúng sinh" hoặc mang thụ tướng "sĩ phu" hoặc một thụ tướng "bổ-đặc-già-la", người ấy không được gọi là Bồ Tát.

2. Hành giả không nên nhìn nhận bất cứ một pháp, một thật thể bên ngoài nào vì hoàn toàn không có một pháp nào có thể được nhận thức cả. Và dĩ nhiên, điều này cũng có giá trị cho một phi pháp.

Và Thế Tôn lại nói tiếp với Tôn giả Tu-bồ-đề: Ông nghĩ như thế nào Tu-bồ-đề? Có một pháp nào được Như Lai chứng đắc gọi là "Vô Thượng Chính Đẳng Chính Giác" hoặc có một pháp nào đó được Như Lai thuyết hay không? Sau khi nghe hỏi như vậy, Tôn giả Tu-bồ-đề ứng đáp Như Lai như sau: Bạch Thế Tôn, như Con hiểu ý nghĩa của những gì Thế Tôn dạy thì

không có pháp nào được Như Lai chứng đắc gọi là "Vô Thượng Chính Đẳng Chính Giác", không có một pháp nào đó được Như Lai thuyết dạy cả. Vì sao? Vì ngay pháp được Như Lai chứng ngộ và thuyết giảng không thể nắm bắt và không thể thuyết giảng. Nó không phải pháp, cũng không phải phi pháp. Vì sao? Vì các thánh nhân xuất hiện trên cơ sở vô vi.

3. Hành giả không nên để tâm lưu trú ở bất cứ nơi nào. Thế nên, Tu-bồ-đề, Bồ Tát Ma-ha-tát nên phát triển một tâm thức không nương tựa, nên phát triển một tâm thức không nương tựa bất cứ nơi nào, nên phát triển một tâm thức không nương tựa vào sắc, nên phát triển một tâm thức không nương tựa vào thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Tương truyền là khi nghe câu "nên phát triển một tâm thức không nương tựa, nên phát triển một tâm thức không nương tựa bất cứ nơi nào" (Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm thì Lục tổ Huệ Năng có ngộ nhập, sau đó đến Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn thụ giáo).

Điểm nổi bật của kinh này là cách dùng phương pháp nghịch lý để trình bày vấn đề: Mỗi khái niệm được nêu ra đều có phần đối đãi tương ứng:

Tu-bồ-đề, Ông nghĩ thế nào, Như Lai có thể được thấy qua sự toàn hảo của sắc thân? Tu-bồ-đề nói: Thưa Thế Tôn, không thể được như vậy. Như Lai không thể được thấy qua sự toàn hảo của sắc thân. Vì sao? Thế Tôn, sự toàn hảo của sắc thân được Như Lai dạy dưới danh "sự toàn hảo của sắc thân" chính là "phi toàn hảo", thế mới được gọi là "sự toàn hảo của sắc thân".

*Nhất thiết hữu vi pháp
Như mộng huyễn bào ảnh
Như lộ diệc như điện
Ứng tác như thị quán.*

**Tất cả các pháp hữu vi
Như cơn mộng, như ảo ảnh, như bọt nước, như bóng
Như sương mai, như ánh chớp.
Nên nhìn nhận chúng như thế.**

---oOo---

Diaphoretic – làm toát mồ hôi

Diaspora - cộng đồng người Do Thái

Dicey – risky = dangerous

Dichotomy – division into two = phân đôi, lưỡng phân

Dictum – noteworthy statement = lời quả quyết, lời tuyên bố chính thức

Didactic – giáo huấn, giáo khoa, có phong cách nhà giáo

Diffuse - khuếch tán

Dignify – làm cho xứng đáng

Digress - lạc đề, ra ngoài đề, lạc đường

Dilapidated - đổ nát, siêu vẹo

Dilemma – an argument presenting two or more equally conclusive
alternatives unpleasant choice = tình trạng khó xử, tiến thoái
lưỡng nan

Dilettante – an admirer or lover of the arts = người ham mê nghệ thuật

Diligence – tinh tấn, siêng năng

Dilution – pha loãng, làm phai nhạt

Din - tiếng ồn ỉ

Dint - vết đánh, vết hằn

Discarnate – having no physical body = lìa khỏi cơ thể, rời khỏi xác thịt

Discarnate manifestation – any of a myriad of manifestation of the
discarnate realm, including ghosts and hauntings.

Discarnate spirits may seem frightening, but most are simply spirits who no longer reside in a body - the deceased. Many choose to move on to the next level of consciousness, but not always. Some spirits just don't cross over and choose to remain attached to the earthly plane.

Discern - nhận thức, thấy rõ bằng trí óc, bằng giác quan

Discernment – comprehend what's obscure = nhận thức rõ, sâu sắc

Discomfit – đánh bại, làm thất bại, làm hỏng

Disconcert – làm xáo trộn, đảo lộn

Discreetly - thận trọng, dè dặt

Discriminate (from) - phân biệt

Discursive - rời rạc, không mạch lạc

Disdain – thái độ khinh thị

Disembodiment - làm cho hồn lià khỏi thân xác - A soul, spirit, or consciousness that has been disembodied, or which otherwise lacks a physical form.

Disgruntled - bực tức, bất bình

Disgusting – ghê tởm, kinh tởm

Dismayed – to cause to lose courage, scared = làm mất tinh thần

Disparaging - mất uy tín, mất thể diện

Disparate – khác hẳn nhau

Dispassion – thái độ thản nhiên, lãnh đạm

Dispel – cause to disappear = xua đuổi đi, xua tan

Disposition - sự sắp xếp, cách bố trí

Disreputable – làm mang tiếng, làm ô nhục

Dissected - bị cắt ra

Disseminator - người phổ biến

Dissension – disagreement = mối bất đồng, mối chia rẽ

Dissident - kẻ ly khai

Dissolve – rã ra, hòa tan

Dissuade – advise against: khuyên can

Distended – bị sưng to, bị sưng phồng

Distort - vặn vẹo, bóp méo

Distraught – điên cuồng, mất trí

Divas – great or famous women

Divest - tước đoạt, lột quần áo

Divine - thần thánh, siêu phàm (Divinity - thần thánh, người đáng tôn sùng)

Divulge – made public, make known = để lộ ra, tiết lộ

DNA- **D**eoxyribo**N**ucleic **A**cid = A, C, G, T (Adenine, Cytosine, Guanine, Thymine)

Deoxyribonucleic acid (DNA) is a molecule that encodes the genetic instructions used in the development and functioning of all known living organisms and many viruses. DNA is a nucleic acid; alongside proteins and carbohydrates, nucleic acids compose the three major macromolecules essential for all known forms of life.

Doffed - cởi bỏ, vứt bỏ

Dogma – tín điều, giáo lý (Dogmatic - dựa theo giáo điều)

Dogma is a principle or set of principles laid down by an authority as incontrovertibly true. It serves as part of the primary basis of an ideology or belief system, and it cannot be changed or discarded ...

Dolmen - mộ đá

Dotage - sự lảm cẩm của người già

Douse - hạ bừa

Downtrodden - bị chà đạp, bị áp bức

Draconian – hà khắc, khắc nghiệt, tàn bạo

Dreadful – causing fear = dễ sợ, kinh khiếp (Dread = kinh hãi)

Dreary - ảm đạm, buồn thảm

Dredging - nạo, vét (Dredging moat – vét hào chung quanh thành trì)

Dreg - cặn, cái bỏ đi, chút xíu còn lại

Dross - cặn bã, rác rưởi

Dubious - lờ mờ, không minh bạch

Ducat - tiền vàng xưa ở Âu châu, đồng Đu-ca

Dukkha (Sanskrit) – suffering, unsatisfactory = thất bại, không như ý muốn.
- Khổ

Dukkha is commonly explained according to three different categories:

-The obvious physical and mental suffering associated with birth, growing old, illness and dying.

-The anxiety or stress of trying to hold onto things that are constantly changing.

-A basic unsatisfactoriness pervading all forms of existence, because all forms of life are changing, impermanent and without any inner core or substance.

The Buddhist tradition emphasizes the importance of developing insight into the nature of dukkha, the conditions that cause it, and how it can be

overcome. This process is formulated in the teachings on the **Four Noble Truths**.

Dullness – slow in perception or sensibility = chậm hiểu, ngu đần

Dungeon - ngục tối

Dwell - ở, cư ngụ

Dysentery - bệnh lỵ, kiết lỵ



Nga Mi Sơn - TQ



E

Earnest - đứng đắn, nghiêm chỉnh

Ebullience – sự sôi nổi, bông bột

Ecclesiastical – church, clergy = giáo hội, tu sĩ

Eclectic – selecting what appears to be best in various doctrines, methods and styles = chiết trung trong triết học

Ecstasy – trạng thái mê ly, ngây ngất

Ecumenism - chủ trương chung của Thiên Chúa giáo

Edict – an order proclaimed by authority = chỉ dụ, sắc lệnh

Edify – khai trí, soi sáng (Edification - sự soi sáng)

Eerie - sợ sệt vì mê tín

Effeminate - yếu ớt,ẻo lả như đàn bà

Effervescence - sủi bọt, sôi sục, sôi nổi

Efficacious - hiệu quả, hiệu nghiệm

Effigy - hình nộm ở đồng tiền, huy hiệu

Effrontery - mặt dày mày dạn, tính vô liêm sỉ

Effulgent – radiant splendor = sáng ngời, tráng lệ, huy hoàng

Ego – self: bản ngã - Ngã (SKT. atman, pali. atta) tức là cái "ta" được thiết thuyết với một thể tính trường tồn, không bị ảnh hưởng của tụ tán, sinh tử. Đạo Phật không công nhận sự hiện diện của một ngã như thế. Trong toàn bộ mọi hiện tượng tâm lý và vật lý không có một chủ thể gì được gọi là độc lập, thường còn (Vô ngã, Ngũ uẩn).

The process itself – the continual arising, fading away, and re-arising of phenomena. Reality as we know it – conditioned existence, or *samsara* – is *creating itself in every moment by a chain of causality known as “dependent origination.”* Often that’s depicted as a wheel, to indicate the cyclical nature of the twelve interconnected factors: ignorance, karma-producing formations, consciousness, mental and physical phenomena, the senses, contact with objects, feeling, craving, clinging, becoming, re-birth, and old age and death. These elements are arising in every moment, producing everything constructed, including what we call the *personality* or “*ego*”.

Egocentric - cho mình là trọng tâm; vị kỷ, ích kỷ

Ego grasping = chấp ngã - is the absence of true knowledge of who we really are, together with its result: a doomed clutching on, at all costs, to a cobbled together and makeshift image of ourselves, an inevitably chameleon charlatan self that keeps changing and has to, to keep alive the fiction of its existence. This is what is known as the ‘ego’ or dak dzin in Tibetan, which means ‘grasping at a self’. Ego is defined as incessant movements of grasping at a delusory notion of ‘I’ and ‘mine’, self and other, and all the concepts, ideas, desires, and activity that sustain this false construction.

Egoism - chấp ngã, vị kỷ - In philosophy, egoism is the theory that one’s self is, or should be, the motivation and the goal of one’s own action. Egoism has two variants, descriptive or normative. The descriptive (or positive) variant conceives egoism as a factual description of human affairs. That is, people are motivated by their own interests and desires, and they cannot be described otherwise. The normative variant proposes that people should be so motivated, regardless of what presently motivates their behavior.

Altruism is the opposite of egoism. The term “egoism” derives from “ego,” the Latin term for “I” in English. Egoism should be distinguished from egotism, which means a psychological overvaluation of one’s own importance, or of one’s own activities.

Egoism - chấp ngã - Chấp ngã đã nặng, ngã mạn lại nặng hơn. Vì sao? Vì càng chấp ngã bao nhiêu, càng ngã mạn bao nhiêu, càng gây thêm nghiệp, kiếp này qua kiếp khác, chịu quả báo luân hồi, biết bao giờ ra khỏi cảnh sinh tử luân hồi? Nói gần, vì ngã mạn cho nên không chịu học hỏi, muốn học hỏi thêm thì cũng chẳng học bao nhiêu vì có chịu phục ai đâu, chịu kém ai đâu, chịu nhận ai là thiện tri thức đâu. Nói xa, vì ngã mạn cho

nên không ai muốn gần, mà có ai gần thì người ta cũng phải e dè, khó mà trở nên thân thiết được. Phật tử mà ngã mạn không những làm hại chính mình, mà còn làm hại cho đạo Phật nữa, vì người ngoài nhìn vào thấy Phật tử như vậy thì đánh giá đạo Phật sai lạc đi.

Thế thì Phật tử luôn luôn nên nhún nhường, nhũn nhặn, khiêm tốn. Ai cũng mến, ai cũng có thể gần, vì thế có thể học hỏi thêm, kinh nghiệm thêm, tu hành tiến được và giúp người khác được. Hành Bồ-tát đạo, đó là những bước đầu!

Egoless – vô ngã: trong “The Shambala Dictionary of Buddhism and Zen”: mục sau này về vô ngã (pali: anatta, sanskrit: anatman; non-self, non-essentiality; non-soi, non-moi)

Vô Ngã - Chữ pali là anatta, Sanskrit: anatman (non-self, non essentiality) Không có ngã theo cái nghĩa rằng trong mỗi một thể hiện hữu, không có một thứ gì thường hằng, vĩnh cửu, toàn vẹn, độc lập. Cái ta, theo Phật giáo, chỉ là một “cá thể” do năm uẩn hợp lại mà thành và nó chỉ là tạm thời và thay đổi. Chúng ta hiểu rằng vô ngã là dùng để nói về những hợp thể tức là những pháp do nhiều duyên hợp lại mà thành, khi hết duyên thì tan. Chúng ta không có ngã – vô ngã – là vì chúng ta nhờ vào các cái khác mà có, chúng ta không có cái ngã riêng biệt.

Không có cái ngã riêng biệt, không có tự ngã, thế thì có cái gì khác không? Đạo Phật bảo rằng: có. Tất cả các pháp đều có pháp tánh, tất cả các loài hữu tình đều có Phật tánh. Nói cách khác, tất cả chúng sanh đều có chung một bản thể, Phật tử gọi bản thể ấy là Phật tánh, đơn giản vậy thôi. Phải thực hành vô ngã, bỏ cái ta đi, thì lại càng khó! Vậy thì tìm đến vô ngã, không phải chỉ cố tìm hiểu trên chữ nghĩa, mà là thực hành chống tam độc tức tham sân si. Chống được tam độc đó thì cái ta sẽ dần dần đi, mau hay chậm là do hành giả quyết tâm nhiều hay ít.

Tóm lại:

Tất cả những gì là duyên hợp thì không có tự thể riêng biệt, tức là không có ta, tức vô ngã.

Phải suy nghĩ kỹ để biết cái ta của mình dù là thân hay tâm cũng chỉ là hợp thể thôi nên vô ngã.

Phải thực hành tiến đến chứng đắc vô ngã, nhưng vì khó cho nên đánh tham sân si trước, đánh ái dục trước.

Pháp tánh và Phật tánh - Pháp tánh là một thứ gì đó mà đạo Phật nói rằng thấm nhuần vạn sự vạn vật, còn Phật tánh thì chung cho chúng sinh. Vậy thì hơi có sự khác nhau giữa hai chữ đó. Tuy nhiên trên thực tế, không thấy phân biệt gì lắm, trừ khi muốn nhấn mạnh. Muốn “đồng thân Pháp tánh” là muốn “nhập” vào cái Pháp tánh đó, nôm na là muốn thành Phật, muốn lên Niết-bàn. “Người ta cũng dùng chữ Pháp tánh để gọi Niết-bàn của Phật, vì nó là cái thể tánh thường trụ chẳng biến đổi” (Đ.T.Còn) [Niết-bàn của Phật là rốt ráo, cao hơn Niết-bàn của các vị thanh văn chẳng hạn].

Egolessness – It’s important to remember always that the principle of egolessness does not mean that there was an ego in the first place, and the Buddhists did away with it. On the contrary, it means there was never any ego at all to begin with. To realize that is called “egolessness”.

Egomaniac - người cực kỳ ích kỷ

Egregiously – quá xá, quá đời

Egyptology – khoa nghiên cứu về Ai Cập - is the study of ancient Egyptian history, language, literature, religion, architecture and art from the 5th millennium BC until the end of its native religious practices in the 4th century AD. A practitioner of the discipline is an “Egyptologist”. In Europe, particularly on the Continent, Egyptology is primarily regarded as being a philological discipline, while in North America it is often regarded as a branch of archaeology...

Elaboration - sửa soạn công phu

Elated – làm phấn chấn, phấn khởi, hân hoan

Electrum - hợp kim vàng, bạc; quặng vàng lẫn bạc

Elephantine – to kênh cang, to đồ sộ

Elicit - gọi ra, luận ra

Elitism - sự phát triển các tầng lớp ưu tú trong xã hội

Elixir of life – linh dược hồi sinh (Elixir = thuốc tiên)

Elongate – kéo dài ra

Elope - trốn đi theo trai

Eloquent – hùng biện, hùng hồn (Eloquently = một cách hùng hồn)

Elucidate (something) – make something clear = giải thích, làm sáng tỏ

Elucidation - sự minh chứng; Elusive: tending to evade, pursuit

Elude – tránh né, lảng tránh

Elusive – hay lảng tránh, thoái thác

Elve – cá chình con, lươn con

Emaciated - gầy mòn, hốc hác

Emanation - sự phát xuất (Emanate - tỏa ra, phát ra)

Emancipation - sự giải thoát, khai phóng

Embalm - ướp xác chết, ướp chất thơm

Embarkation – lên tàu

Embellishment - trang điểm, làm đẹp (Embellish = tô son điểm phấn)

Ember – than hồng trong đám lửa, đám tro

Embezzle - biển thủ, tham ô

Emblematic - tượng trưng, biểu tượng

Embodiment - hiện thân, hoá thân; Embodiment of the Dharma body=pháp thân thể tánh

Embroidment – làm rối rắm, lôi kéo vào cuộc chiến

Emetic - thuốc làm cho nôn mửa

Eminently – exceedingly, extremely (Eminence = mô đất, sự nổi tiếng)

Emissary - sứ thần

Empathetic – thông cảm (Empathize = đồng cảm)

Empirical – theo lối kinh nghiệm

Empirical ego - giả ngã - In the thought of Immanuel Kant and Edmund Husserl, the self of each person, understood as the locus of personality and capable of being known as an object by means of reflective awareness, in contrast with the transcendental ego which is always an experiencing subject.

Empiricist - người theo chủ nghĩa kinh nghiệm

Emptiness – ultimate nature, emptiness cannot be found apart from the subject or the object. Emptiness refers to an object's being free of intrinsic existence (bản chất hiện hữu).
Shunyata (Sanskrit): Emptiness, voidness.

Emptiness – A feature of Mahayana Buddhism and its unique doctrine Emptiness (shunyata). The teaching can be seen as an extension of the teaching of “not self” (anatman) found in early Buddhism. Emptiness specially means the denial of “intrinsic existence” with all phenomena. If something possessed intrinsic existence, it is argued, it would exist independently of something else. However the Buddha claimed that all things are “dependently originated”, everything arises from, and depends on, something else – and hence are “empty” of intrinsic existence. What we call a table, for example, is only a “mind projected” form. The deluded mind (bản tâm mê mờ) manifests (biểu lộ) an independent existence for the table which in reality it does not possess. This deep probing (phát hiện sự thật) led Mahayana Buddhists to posit (thừa nhận) two distinct levels of “truth”: “conventional truth” (the table is an independent entity (thực thể độc lập)) and “ultimate truth” (the table has no independent existence) with a correct understanding (prajnya) of the nature of pheno-

mena, such as that possessed by a Buddha, one ceased to grasp (nắm kéo) after conventional truth.

Essential to the development of understanding is the direct insight into the nature of self or ego. Correctly understood, the self will also be seen to lack any form of intrinsic existence – this is the doctrine of anatman (“not self” or “no self”). This insight will lead to the lessening, and ultimate eradication of egotistical behavior (thái độ ích kỷ) and desire of “craving” (lòng ham muốn) (trishna). An understanding of “emptiness” is that the antidote (thuốc giải độc) to the craving that gives rise to dukkha...

Emptiness – The noble Bodhisattva Avalokitesvara (Bồ-Tát Quán Thế Âm) replied to venerable Sariputra (Xá-Lợi-Phất): ‘Thus, O Sariputra, all things having the character of emptiness, have no beginning nor ending; they are neither faultless nor not faultless; they are neither perfect nor imperfect. Therefore, in emptiness there is no form, no sensation, no perception, no discrimination, no consciousness. There is no eye, no ear, no nose, no tongue, no sensitiveness to contact, no mind. There is no form, no sound, no smell, no taste, no touch, no mental process, no object, no knowledge, no ignorance. There is no destruction of objects, no cessation of knowledge, no cessation of ignorance. There is no decay and no death, nor is there any destruction of the notions of decay and death. There is no Noble Fourfold Truth, no pain, no cause of pain, no cessation of pain, nor any Noble Path to the cessation of pain. There is no knowledge of Nirvana, there is no obtaining of Nirvana, there is no not-obtaining of Nirvana.

Why is there no such thing as the obtaining of Nirvana? Because Nirvana is the realm nothing-ness. If the ego-soul of personality is an eternal entity it cannot attain Nirvana. It is only because personality is made up of elements and is, therefore, empty of an ego-soul, that it may attain Nirvana. So long as man is approaching Ultimate Wisdom (thông thái tột đỉnh), he is still dwelling in the realm of consciousness. If he is to realize Nirvana, he must pass beyond the realm of consciousness. In highest Samadhi (establish) when consciousness has been transcended (vượt qua), he has passed beyond discrimination and knowledge, beyond any reach of change or fear. He is already enjoying Nirvana.

The perfect understanding of this and the patient acceptance of it is the Ultimate Wisdom that is Prajna-paramita (Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa).

All the Buddhas of the past, present and future, having attained highest Samadhi, awake to find themselves realizing this highest perfect Wisdom. Therefore, every one should seek self-realization of Prajna-paramita, the Truth of Perfect Wisdom, the unsurpassable Truth, the Truth that ends all pain, the Truth that is forever True. O Prajna-paramita! O Transcendent Truth that spans the troubled ocean of life-and-death, safely carry all seekers to the other shore!

Emptiness of Inherent Existence

Any kind of thing or event that can appear or be possible, whether in samsara or nirvana, appears to us as though it could exist by virtue of its very essence, or be truly existent. But if it did exist just as it appeared, some basis for its name or designation would have to be ascertainable. Also, the way things appeared would have to accord with the way they actually were, whereas it does not. For when they are scrutinized (được xem xét kỹ), things can not be found to be just as they appear to be, and this fact shows that, even while they are manifesting, they are empty of any status as existent.

So empty means “empty of any intrinsic essential existence,” which is what is being refuted (bị bác bỏ). The suffix *ness* in emptiness simply has the connotation (nghĩa rộng) of “only that.” With all this being the case, we can refer to this ultimate truth as emptiness.

As we already saw, whatever we perceive appears to us as if it does in fact exist, in its own right. Regardless of whether it is some inner experience or some object in the world outside us, in each and every case, it seems to us as though things really do exist in the way what we label them conventionally. Now if things actually existed in the way we perceived them, it would stand to reason that the more we looked into them, the clearer they ought to become. But when we do examine them, not only do they fail to become any clearer, but we cannot actually even find anything there. This is a sign that things do not exist in the way they appear.

Therefore, things are *empty* of existing in the way that we perceive them to, empty of any true existence, and *empty* of any intrinsic existence*. And so when both outer and inner phenomena are in their own right empty of existence, they are said to be *empty of inherent existence*.

In *The Decent to Lanka Sutra*, the Buddha speaks of seven different senses in which something can be said to be empty. The seventh is where one thing is empty of something else. The example given is of a temple that is empty of monks. The emptiness of the temple is something different or separate from what is being negated – the presence of the monks. The Buddha described this as a lesser instance of emptiness.

We are not using the term *empty* in the sense where a pillar, for example, is empty of something else, like a vase. Rather, a pillar itself is empty of any intrinsic existence as such. Occasionally the term *self-empty*, in Tibetan *rang tong*, is used to describe this. *Self-empty* is a term used to signify that something is empty of any intrinsic existence, as oppose to being empty of anything “other” than itself. However, *self-empty* does not literally mean it is empty of *itself*. When we say that a flower is empty of inherent existence*, we are not denying the reality of the flower. If the flower did not exist at all, there would be only an absence: no seed to germinate, grow, and blossom into a flower, nothing to produce its buds and fruit and so nothing to provide feelings of pleasure or dislike at seeing and smelling the flower or pricking our finger on its thorns.

Self-empty, in relation to the flower, means that it is empty of intrinsic existence. To think that the flower was empty of *itself* would be tantamount to proposing nothingness and slipping into a nihilistic extreme. Rather, we should understand that any given thing, since it is produced in dependence on other condition, is empty in a sense that it has no inherent existence of its own. And for this reason, it is self-empty.

So whether it is a feeling or an actual object that we perceive, there is always that distinction between how things appear to us and how they actually are. If we examine whether something actually is the way it appears to be, it is not. With any object we care to investigate, we can never find some core identity of which we can say. This is it! When we look for it even in minutest subatomic particles, there is nothing to find. This seems to reflect the same general position as that of modern quantum physics – that however deeply you research into an object, finally there is nothing to be found. (The Dalai Lama in “Mind In Comfort And Ease” – The Vision of Enlightenment in the Great Perfection)

**Intrinsic Existence* – Madhyamikas are insistent that emptiness has genuinely universal scope: emptiness is itself empty. Emptiness is not an

independently existing. Absolute Reality like Brahman in Advaita Vedanta, for example on the contrary in itself a characteristic of the entities of which it is the emptiness – it is the emptiness of the tree, the emptiness of the chair and so forth. Emptiness is itself dependently originated. Without entities there would be no emptiness. The emptiness of emptiness does not mean that emptiness is not ultimately true but it does entail that emptiness is not an ultimate truth. The ultimate truth is that all things, including emptiness itself are empty of intrinsic existence...

(Madhyamika – refers primarily to a Mahayana Buddhist school of philosophy founded by Nagarjuna. The school of thought and its subsidiaries are called "Madhyamaka"; those who follow it are called "Madhyamikas". According to Madhyamaka all phenomena are empty of "substance" or "essence" (Sanskrit: svabhava) because they are dependently co-arisen. Likewise it is because they are dependently co-arisen that they have no intrinsic, independent reality of their own).

**Inherent Existence - INHERENT:* involved in the constitution or essential character of something: belonging by nature or habit: Synonyms: intrinsic, innate, inbuilt, natural, inborn...

EXISTENCE: a/ obsolete: reality as opposed to appearance, b/ reality as presented in experience, c/ the totality of existent things.

Buddhists have this concept of emptiness. The way understanding it is through a simple phrase: all things are empty of inherent existence. Or, nothing exists in and of itself. Nothing comes from nothing. Everything comes from somewhere and is dependent on causes and conditions for both its existence and our perception of its existence. Because nothing exists in and of itself, one could say that nothing really exists at all, therefore it is empty. Everything is empty. Sounds rather nihilistic, but that is an overly simplistic understanding.

What is Emptiness – Emptiness (shunyata) is the reality of the existence of ourselves, and all the phenomena around us. According to the Buddhist point of view, seeking reality and seeking liberation amount to the same thing. The person who doesn't want to seek reality doesn't really want to seek liberation, and is just confused.

If you seek reality and you think that it has to be taught to you by a Tibetan Lama, that you have to look for it outside yourself, in another place – may be Shangri-La (nơi tưởng tượng cực kỳ sung sướng) – then you are mistaken. You can not seek reality outside yourself because you are reality. Perhaps you think that your life, your reality was made by society, by your friends? If you think that way you are far from reality, if you think that your existence, your life was made by somebody else, it means that you are not taking the responsibility to understand reality.

You have to see that your attitudes, your view of the world, of your experiences, of your girlfriend or boyfriend, of your own self, are all the interpretation of your own mind, your own imagination. They are your own projection, your mind literally made them up. If you don't understand this then you have very little chance of understanding emptiness.

This is not just the Buddhist view but also the experience of Western physicists and philosophers – they have researched into reality too. Physicists look and look and look and they simply cannot find one entity that exists in a permanent, stable way: this is the Western experience of emptiness. (Lama Yeshe)

The Wisdom of Emptiness

‘I am not, I will not be

I have not, I will not have

This frightens all children

And kills fear in the wise.’ (Nagarjuna)

“Ancient Buddhism recognized that all composite things (hợp thể) are empty, impermanent (anitya), devoid of an essence (anatman) and characterized by suffering (dukkha)”.

Emptiness of Ultimate Phenomena Like Death and Karma

When we talk about emptiness, regardless of any phenomenon, emptiness means the lack of inherent existence of that particular phenomenon. Action (karma) and death are also phenomena, but not ultimate truths. Their ultimate nature is *shunyata*. It is important to know about death and karma. Karma is action with motivation, and a certain mental as well as physical action is involved.

An action is bound to have a result. In Buddhism, karma also means action, but here you have the long and short term consequences. For example, we may say that there is a certain negative motivation behind the action of anger. With that motivation comes some kind of rough physical action and the negative mental action creates a negative and unpleasant atmosphere. This is a short-term consequence, and during that moment, that action leaves the imprint on the consciousness. This imprint is left on the “I” and is carried by the continuity of the mind or the “I”, and one starts experiencing the effects as and when the imprint is faced with external conditions.

(The Transformed Mind – His Holiness the Dalai Lama)

Không – Trong Phật học có nói đến năm đại (năm cái lớn), đó là: đất, nước, gió, lửa và hư không. Ví dụ đây là cái bàn, nó do ván gỗ, đinh, sơn, công bác phó mộc...hợp lại mà thành. Trước đây, không có cái bàn, nay nhờ nhiều thứ hợp lại với nhau mà có cái bàn. Phật học nói rằng cái bàn do duyên hợp, chẳng phải một duyên duy nhất mà là nhiều duyên. Nói theo lối thường, cái bàn là một hợp thể do nhiều thành phần gộp lại. Một duyên lấy riêng ra không phải là cái bàn, cái ván gỗ không phải là cái bàn, cái đinh không phải là cái bàn..., cái bàn tự nó không có, phải nhờ những cái khác mà có.

Thay vì nói “cái bàn không có tự thể”, Phật học nói “cái bàn là không”. Bây giờ đứng trước cái bàn, ta nói: “cái bàn là không”. Người ta bảo: “hãy giải thích đi”. Chúng ta trả lời: “căn cứ vào luật vô thường, vật gì cũng phải qua 4 giai đoạn thành trụ dị diệt. Cái bàn này, một thời gian nữa, mau hoặc chậm, cũng sẽ hủy hoại, nó trở thành không”. Đó là hiểu chữ không theo thời gian, hiểu cách đó dễ, giảng cho người khác cũng dễ. Nhưng cao hơn, ngay lúc này đây, ta nói “cái bàn là không vì nó không có tự thể, nó phải nhờ vào những cái khác mà có”, rõ ràng nó chiếm một chỗ trong không gian mà ta vẫn nói nó là không.

Bất cứ cái gì do duyên hợp tức là do những thứ khác hợp lại đều là không. Không nghĩa là chẳng có tự thể tức là chẳng có bản thể riêng biệt. Ai hiểu “không” là “không có gì hết” thì người đó hiểu sai. Tư tưởng “không có tự thể” dẫn đến lý “vô ngã”, nghĩa là không có cái ta. Nhất định không nói đạo Lão lẫn vào đây, vì đạo Lão đã đề cập đến “không” và nói rằng “cái bất có không mới có chỗ dừng”, cái phòng có không mới có chỗ ở”, nghĩa là nói đến cái “dụng” của khoảng không. Đối với đạo Phật, mọi hiện tượng thì khác biệt nhau, nhưng bản thể của chúng là một. Muôn ngàn ngọn sóng của đại dương thì khác biệt nhau hết, nhưng nước là một. Cái Một ấy là “không

thể nghĩ bàn”, vì nó là Tuyệt đối, không thể đem ra so sánh với cái gì được. Nhà Phật gọi cái Một ấy là **KHÔNG** (Shunyata (Sanskrit)). Đại trí độ luận viết: ngũ uẩn không có ta, không phải là ta, như vậy là không. Các pháp do nhân duyên sinh ra, không có tự tính thì đó là không. Ngã không, pháp không gọi là nhị không. Ngã không, cả ngã và pháp đều không gọi là tam không.

Kết luận: không có nghĩa là không thật, giả. Không nghĩa là không có tự tánh, tự thể, không là bản thể của vạn pháp...

Emptiness: The Most Misunderstood Word in Buddhism

By Lewis Richmond, a Buddhist writer and teacher

"Emptiness" is a central teaching of all Buddhism, but its true meaning is often misunderstood. If we are ever to embrace Buddhism properly into the West, we need to be clear about emptiness, since a wrong understanding of its meaning can be confusing, even harmful. The third century Indian Buddhist master Nagarjuna taught, "Emptiness wrongly grasped is like picking up a poisonous snake by the wrong end." In other words, we will be bitten!

Emptiness is not complete nothingness; it doesn't mean that nothing exists at all. This would be a nihilistic view contrary to common sense. What it does mean is that things do not exist the way our grasping self supposes they do. In his book on the Heart Sutra the Dalai Lama calls emptiness "the true nature of things and events," but in the same passage he warns us "to avoid the misapprehension that emptiness is an absolute reality or an independent truth." In other words, emptiness is not some kind of heaven or separate realm apart from this world and its woes.

The Heart Sutra says, "all phenomena in their own-being are empty." It doesn't say "all phenomena are empty." This distinction is vital. "Own-being" means separate independent existence. The passage means that nothing we see or hear (or are) stands alone; everything is a tentative expression of one seamless, ever-changing landscape. So though no individual person or thing has any permanent, fixed identity, everything taken together is what Thich Nhat Hanh calls "interbeing." This term embraces the positive aspect of emptiness as it is lived and acted by a person of wisdom -- with its sense of connection, compassion and love. Think of the Dalai Lama himself and the kind of person he is -- generous, humble,

smiling and laughing -- and we can see that a mere intellectual reading of emptiness fails to get at its practical joyous quality in spiritual life. So emptiness has two aspects, one negative and the other quite positive.

Ari Goldfield, a Buddhist teacher at Wisdom Sun and translator of *Stars of Wisdom*, summarizes these two aspects as follows:

The first meaning of emptiness is called "emptiness of essence," which means that phenomena [that we experience] have no inherent nature by themselves." The second is called "emptiness in the context of Buddha Nature," which sees emptiness as endowed with qualities of awakened mind like wisdom, bliss, compassion, clarity, and courage. Ultimate reality is the union of both emptinesses.

With all of this in mind, I would like to highlight three common misunderstandings of emptiness: emotional, ethical and meditative.

Emotional

When we say "I feel empty," we mean we are feeling sad or depressed. Emotionally speaking, "emptiness" is not a happy word in English, and no matter how often we remind ourselves that Buddhist emptiness does not mean loneliness or separateness, that emotional undertow remains. At various times I have looked for a substitute translation for the Sanskrit *sunyata* -- I have tried "fullness," "spaciousness," "connectedness," and "boundlessness" -- but as Ari Goldfield points out, "emptiness" is the most exact translation. "Emptiness" is also the term that my own teacher Shunryu Suzuki used, though he usually added context. Once, speaking of emptiness he said, "I do not mean voidness. There is something, but that something is something which is always prepared for taking some particular form." Another time, speaking of the feeling tone of emptiness, he said, "Emptiness is like being at your mother's bosom and she will take care of you."

Ethical

Some Buddhist students rationalize or excuse bad behavior of their teacher by asserting that through his understanding of emptiness the teacher is exempt from the usual rules of conduct. One student said, "Roshi lives in the absolute so his behavior can't be judged by ordinary standards." While it is true that Buddhist teachers sometimes use unusual methods to awaken their students, their motivation must come from compassion, not selfishness. No behavior that causes harm is acceptable for a Buddhist practitioner, teacher or otherwise.

Meditative

Some Buddhist students think that a meditative state without thought or activity is the realization of emptiness. While such a state is well described in Buddhist meditation texts, it is treated like all mental states -- temporary and not ultimately conducive to liberation. Actually emptiness is not a state of mind at all; it is, as the Dalai Lama says, simply "the true nature of things and events." This includes the mind. Whether the mind of the meditator is full of thoughts or empty of them, this true nature holds.

Conclusion

Finally, since emptiness seems so difficult to understand, why did the Buddha teach it at all? It is because of his profound insight into why we suffer. Ultimately we suffer because we grasp after things thinking they are fixed, substantial, real and capable of being possessed by ego. It is only when we can see through this illusion and open ourselves, in Ari Goldfield's words, "to the reality of flux and fluidity that is ultimately ungraspable and inconceivable" that we can relax into clarity, compassion and courage. That lofty goal is what makes the effort to understand emptiness so worthwhile.

(Quảng Tuệ Dung Suru Tâm)

---oOo---

Tư Tưởng đại thừa về chữ “Không” như thế nào?

Đối với Bồ tát thì chẳng những họ thấy thế giới vạn pháp là vô thường, ngã không và khổ như các vị Thanh văn mà Bồ tát còn thấy thực tướng của vạn pháp là vô tướng. Thế nào là vô tướng? Vô tướng dưới cái nhìn của Bồ tát là thế giới vạn pháp là huyễn hóa, không thật, tuy có mà như không. Đó chính là “đương thể tức không” nghĩa là vạn pháp tuy sờ sờ ra đó, nhưng tâm Bồ tát không chấp cái có của nó nên tuy có mà vẫn như không. Do đó cái khác biệt của Bồ tát là thấy cả “ngã không và pháp không” chứ không nhất thiết chỉ biết ngã không như các vị A la hán. Vì thế tư tưởng đại thừa là “vạn pháp giai không, duyên sanh như huyễn” nên không chấp vào sự hiện hữu của thế gian vũ trụ nghĩa là tuy vạn pháp có đó mà trong tâm vẫn cứ như không. Vì không chấp nên Bồ tát không cần xa lánh thế gian mà vẫn không hề bị thế gian đắm nhiễm, tâm hằng tự tại, thanh tịnh niết bàn. Thí dụ các vị Thanh văn thấy con người sinh ra rồi già yếu, bệnh tật và sau cùng là chết nên các vị ấy sợ sinh tử, chán ngán cuộc đời. Ngược lại đối với Bồ tát quán pháp vô sanh nghĩa là khi tư duy quán chiếu để nhìn vạn pháp vô sanh thì

cũng có nghĩa là nhìn vạn pháp vô diệt. Thí dụ khi nhìn một nụ hoa thì làm sao biết được tánh vô sanh của nó? Khi nhìn đóa hoa mới nở thì chắc chắn là nụ hoa sanh và vài tuần sau, hoa tàn thì nói rằng nụ hoa diệt. Nhưng đây chỉ là cái nhìn thiên cận của phàm nhân, còn cái nhìn của Bồ-tát ngộ được vô sanh là ngay trong lúc nụ hoa mới nở thì cái sinh đã có diệt trong đó rồi. Ngược lại trong lúc nó tàn úa thì các vị Bồ-tát lại nhìn cái diệt là bắt nguồn cho cái sinh khác. Đó là hiện tượng quy về bản thể và bản thể duyên khởi thành ra hiện tượng cho nên có cái gì là thật sinh hay cái gì là thật diệt đâu. Nói cách khác sinh để rồi diệt, diệt rồi lại sinh, sinh sinh diệt diệt vô cùng vô tận nên sinh diệt, sống chết là chuyện thường, chẳng có gì quan trọng nên không còn lo sợ, khổ đau. Chúng sinh khi thấy mình già yếu, bệnh tật thì đau khổ buồn phiền. Ngược lại, đối với Bồ-tát sống chết là chuyện bình thường, tử sanh là trò dâu biển nằm trong chu kỳ bất biến tùy duyên rồi tùy duyên bất biến thế thôi. Vì vậy với tuệ nhãn của Bồ-tát hay Phật nhãn của chư Phật thì nhìn vạn pháp sanh mà không thật sanh và diệt nhưng không phải là mất hẳn nghĩa là sinh để rồi diệt và diệt rồi để lại sanh, sinh sinh diệt diệt vô cùng vô tận.

Tóm lại dưới nhãn thức của tiểu thừa thì cuộc đời vô thường, hoại diệt, nay có mai không nên họ cố tu để chứng đắc Niết bàn, giải thoát sinh tử luân hồi. Ngược lại dưới tuệ nhãn của Bồ-tát thì vạn pháp giai không nghĩa là thế gian vũ trụ tuy có mà vẫn như không, sinh rồi lại diệt, diệt để rồi sinh vô cùng vô tận. Không sợ sinh tử nên họ sống an vui tự tại, không chấp có chấp không nên lòng họ không tham luyến. Khi biết hóa giải hết tham đắm dục tình (tập đế hay thập triền thập sử) nghĩa là không còn dính mắc thì tâm hằng thanh tịnh, Phật tánh hiển bày mà không cầu chứng đắc gì hết. Do đó người tu theo đại thừa thì không có vấn đề chứng đắc là ở chỗ này vì còn ý niệm chứng đắc cho dù là vi tế thì tâm vẫn còn tham tức là chưa dứt được thập sử vậy.

Vì thế tất cả trăm vạn phương tiện của Phật giáo cũng không ngoài mục đích giúp chúng sinh hồi đầu thị ngạn để quay thuyền trở lại bến xưa mà sống với chơn tâm, Phật tánh thanh tịnh thường hằng sáng suốt trong ta. Thuyền về lại bến xưa thì chơn tâm hiển bày, Phật tánh biểu lộ và từ đây chúng sinh sẽ sống rất sáng suốt thanh tịnh an bình đầy phúc lạc.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Lê Sỹ Minh Tùng

---oOo---

Emptiness of all phenomena – vô pháp

Emptiness of the Self – vô ngã, ngã không

Emptiness of the Self - In his work *In Praise of Dharmadhatu* (In Praise of Ultimate Expanse), Nagarjuna states:

***Meditations on impermanence
And overcoming clinging to permanence,
Are all elements of training the mind.
However, the supreme purification of mind
Is achieved through insight into emptiness.***

Nagarjuna defines emptiness as an absence of inherent existence.

In the Heart Sutra, the Buddha makes his well-known cryptic statement,

Form is empty, emptiness is form.

There is a clearer presentation of this terse statement in the Perfection of Wisdom Sutra in 25,000 Lines, where Buddha says:

Form is not empty of emptiness;

Form itself is that emptiness.

In the first line Buddha specifies that what is being negated in respect to form is not something other than its inherent existence. In the second line he establishes the conventionally existent form that exists due to its emptiness of inherent existence. What appears when we negate the inherent existence of form, is form. The nonexistence – or emptiness – of any inherent quality of form is what enables form to exist.

Buddha pointed out that without knowledge of the emptiness of inherent existence of self there is no possibility of attaining freedom from our miserable state. The most profound meditative state of single-pointed absorption, free of all distractions of sensual experience, cannot dispel grasping at a sense of self. Sooner or later this self-grasping will serve as the basic for our experience of afflictions. These afflictions will lead to actions that will provoke more actions, resulting in our experience of misery in cyclic existence.

If, however, we have no sense of self, there would be no basis for the occurrence of attachment or aversion. Attachment comes about in response to the perception of something's being attractive. For something to be desirable there must be someone to whom it is so, as an object would not be attractive all by itself. Only when something is attractive to me do I desire it. In the same way, when something is perceived to be unattractive, aversion arises and can grow into anger and even hostility. All these strong emotions are initially due to an "I" that is experiencing a perceived attractiveness or unattractiveness of an object.

Since our experience with afflictions such as desire or aversion, pride or jealousy, is due to things being attractive or repellant to us, once the notion of this independent self is removed there is no possibility of these afflictions arising. If, however, we do not negate the mistaken notion of the "I," regardless of the profundity of our meditation, afflictions will eventually arise in us and lead to our suffering.

Buddha taught many practices by which happiness can grow in our lives, such as acting generously toward others and rejoicing in their virtues. But as these do not directly oppose our distorted grasping at a notion of self, the qualities that these practices engender cannot provide us with the ultimate state of happiness: freedom from all suffering. Only the insight into selflessness, with its direct antidote to our ignorance self-grasping, can accomplish this.

It is essential that we penetrate the nature of phenomena by means of profound study and critical analysis. This will lead us to recognize the absence of any independent, identifiable self in all phenomena. If we then cultivate our realization of selflessness meditation, we will eventually attain true liberation – nirvana. (A Profound Mind – The Dalai Lama - Edited by Nicholas Vreeland)

Enamoured - enamored – say mê, ham thích

Encapsulate – enclose in a capsule = tóm lược, gói gọn

Enchanted – làm say mê

Encompass – bao gồm, chứa đựng

Encroachment – xâm lấn, xâm phạm

Encumbrance - điều phiền toái

End - cứu cánh; End of suffering: diệt đế

Endemic - bệnh dịch

Endogenous – thuộc sinh vật học

Endow – to grant, to bestow = ban cho; Endowment = thiên phú

Energy – According to Dr. Michael Newton in his book “Journey of Souls”:
Energy is made up of waves of molecules that are always in motion. At death, as a soul passes through series of energetic realms to re-enter the spiritual world...

Enervate – làm kiệt sức, làm mỏi mòn

Engender – sinh ra, gây ra

Enigmatic – bí ẩn, khó hiểu (Enigma = điều bí ẩn, người khó hiểu)

Enlightened = awakened; Enlighten: giác ngộ; Enlightened mind: giác tâm.

Buddhism & Hinduism - A blessed state in which the individual transcends desire and suffering and attains Nirvana.

Enmeshed – đánh lưới, làm mất lưới

Enmity – thù hằn, tình trạng thù địch

Ennui - buồn chán

Enquiry – đòi hỏi, yêu cầu

Ensconce - để gọn lỏn, ngồi thu mình

Enshrine - nơi thiêng liêng, chốn linh thiêng

Ensue – sinh ra từ...

Entail - tài sản kế thừa theo thứ tự

Enthrall – reduce to slavery = nô dịch

Entity - thực thể

Entrail - ruột, lòng trái đất

Entropy – độ biến thiên, giảm độ nhiệt độ

Entwine – ôm, quấn (giây leo)

Envisage – đương đầu, nhìn thẳng vào mặt

Envy – thèm muốn, ghen tị, đố kỵ

Eon – vĩnh viễn, vĩnh cửu, vô cùng

Ephemeral – lasting only one day = phù du, tạm bợ

Ephemerides - lịch sao

Ephemeris - lịch thiên văn

Epic – thiên anh hùng ca

Epicureanism - chủ nghĩa hưởng lạc, thuyết Ê-pi-cu

Epicureanism, in a strict sense, the philosophy taught by Epicurus (341–270 BCE). In a broad sense, it is a system of ethics embracing every conception or form of life that can be traced to the principles of his philosophy. In ancient polemics, as often since, the term was employed with an even more generic (and clearly erroneous) meaning as the equivalent of hedonism, the doctrine that pleasure or happiness is the chief good. In popular parlance, Epicureanism thus means devotion to pleasure, comfort, and high living, with a certain nicety of style.

Epigram – thơ trào phúng, lời nói dí dỏm

Epilepsy - chấn động thần kinh

Epiphany – appearance, manifestation = sự kiện chúa Jesus hiện ra,
lễ hiển linh

Epistemological – theory of nature = thuộc về thuyết thiên nhiên

Epistemology - nhận thức luận (triết học) = the study of knowledge and
justified belief.

Epistolary – thơ từ, dưới dạng thơ từ

Epithet – tên gọi có ý nghĩa để đặt cho người nào đó

Epitome – summary of written work, a brief presentation = bản tóm tắt

Epitomize – tóm tắt, cô đọng lại

Eponymous – tên người được đặt tên tại một nơi, tổ chức

Equanimity – bình thản, thư thái (evenness of mind under stress = buông bỏ)

In Buddhism, equanimity (SKT: upekkha) is one of the four immeasurables
and is considered:

Neither a thought nor an emotion, it is rather the steady conscious realization
of reality's transience. It is the ground for wisdom and freedom and the
protector of compassion and love. While some may think of equanimity as
dry neutrality or cool aloofness, mature equanimity produces a radiance and
warmth of being. The Buddha described a mind filled with equanimity as
"abundant, exalted, immeasurable, without hostility and without ill-will."

Equanimity – is a balanced attitude that avoids the extremes of attraction and
aversion (ác cảm). It enables us to overcome bias and prejudice in our
responses to others and functions as an antidote to pride and partiality. As
the Buddha taught, pride often occupies center stage in the workings of the
ego-self because of our inherent belief that we are more important or more
valuable than others. Because of pride, we are likely to feel hostile toward
those who seem to threaten our sense of importance. We also may be
overattached to pleasant situations and to people who seem to promise
protection for the ego-self from change, and we may react with jealousy

toward others when we feel that we have somehow missed out on what is rightfully “ours”. Thus a lack of equanimity leads us to favor people who seem to advance our ego-self and boost our self-importance, and to act with aversion toward those who endanger it despite the fact that such feelings may be entirely groundless.

The Buddhist view is that all beings are equal. Several arguments are given to prove this contention (tranh luận). Most basically, all beings are endowed with Buddha-nature or the intrinsic potential for Enlightenment and are hence worthy of respect. It is sometimes difficult to come to term with this idea when we consider very evil people. Perhaps the best course is to think of such people as suffering from a grave sickness. This view accords well with the Buddha’s own approach to the human condition. The Buddha taught that any attitude and its resulting actions that brings harm to others is a form of disease akin to insanity. When we read in the newspaper that somebody has been murdered by a person suffering from psychotic delusions, we may feel sadness and anger that the perpetrator has been allowed to live unsupervised and untreated by society, but normally we accept that the person is not responsible for the harmful act. Perhaps we should apply this view to those people who are conventionally labeled as evil. Such people definitely need to be restrained for the safety of others and given the help they need to lead more constructive and healthy lives, but they, too, have Buddha-nature and should be regarded with equanimity and treated with respect. A similar attitude can help us respond without prejudice and hostility to those who are unattractive or displeasing to us in some more minor way.

As we follow the Buddha path, we may at times fall prey to indolence (biếng nhác) and allow ourselves to become distracted by activities that impede our progress on the path. We may also occasionally harbor feelings of discouragement and self-contempt. *Determination* is the antidote to these feelings, as it helps us develop and maintain enthusiasm about the path. On an everyday level, determination encourages us to reflect on the life of the Buddha and the great saints and to read inspirational texts. These activities and other religious practices, such as reciting prayers, going on pilgrimages to holy places, and making offerings to the Buddhas and Bodhisattvas can help rekindle our ardor and see us through times of hardship and disappointment we may experience.

Finally, Bodhidharma taught that a seeker on the path should cultivate *insight*. Our understanding of the Dharma may begin on an intellectual level, but as we progress on the path, true insight is developed as a byproduct of meditation. The most important insight to be cultivated is a perception of the true nature of reality. This insight can lead eventually to Enlightenment itself. The process of gaining insight begins quite simple, for we all have some degree of understanding. First, we study and learn about the Mahayana path. In contrast to certain later Zen masters, Bodhidharma does not seem to have discouraged the study of Buddhist teachings through its scriptures. Next, we ponder (cân nhắc) and reflect deeply on the significance of what we have learned, until we gain a deeper level of insight. Finally, we focus on what we have understood during meditation until our mind mixes with the insight and it becomes a living experience. (Zen Master Class – Stephen Hodge)

Equate – làm cân bằng, san bằng

Equestrian - người cỡi ngựa

Equilateral – (t toán học) đều cạnh

Equinox - điểm xuân phân, thu phân

Equipose – thăng bằng, cân bằng

Equivocation – nói lập lờ, nói nước đôi

Eradicate – pull up by the roots = nhổ rễ, trừ diệt

Erect - dựng lên, dựng đài kỷ niệm, dựng tượng

Errand - việc vặt

Erudite - học rộng, uyên bác

Escapism – khuynh hướng thoát ly thực tế

Eschewed – kiêng cử ăn, tránh làm việc gì

Esoteric – bí mật, chỉ người đặc biệt mới hiểu

Esoteric – to those prepared to undergo the extensive training needed in order to gain gnosis, direct knowledge of spiritual power
- thuyết bí truyền

Esoteric Buddhism - Phật Giáo Mật Tông: Mật tông là một nền văn hóa đặc sắc của Phật giáo Đại thừa giai đoạn cuối, còn gọi là Mật giáo hoặc Bí mật giáo, Chân ngôn tông, Kim cang thừa, Mật thừa, Quả thừa v.v..

Phật giáo Đại thừa rốt cục trở thành Mật tông là một sự kiện khá bất ngờ, nhưng cũng có thể nói là do bối cảnh lịch sử lâu dài của nó. Sự bất ngờ là bởi thời đức Thích Tôn còn tại thế, Phật giáo cực lực phản đối thần quyền, bài xích những quan niệm thần bí, phủ định các chú thuật v.v..có thể thấy được đức Phật không bao giờ đề xướng những phương thuật mật chú đã bị bám rễ sâu ở trong quan niệm tín ngưỡng nhân gian người Ấn.

Esoteric sect - phái mật giáo - Mystical practices and esoteric sects are found in all forms of Buddhism.

Esoteric Five Fold Canon – Ngũ Tạng Kinh

Essence – tính chất, bản chất

Esteem – kính mến

Estuary - cửa sông

Ether - bầu trời trong sáng

Ether (Spirit) – is the fifth element; the four elements: earth, air, fire, and water

Ethereal – cao tít tầng mây, trên không trung

Etheric – soul body

Ethical - đạo lý; Ethical endeavour = đạo đức; Ethics = luân thường đạo lý

Ethicist - người đạo đức

Ethnographic – dân tộc học

Ethos - đặc tính, nét đặc biệt của tập thể, chủng tộc

Etiological - thuộc về căn bệnh học

Etymology - từ nguyên học - Etymology is the study of the history of words, their origins, and how their form and meaning have changed over time. By an extension, the term "the etymology of (a word)" means the origin of the particular word.

Eulogize – tán dương, khen ngợi

Eunuch - hoạn quan, thái giám - A castrated man employed as a harem attendant or as a functionary in certain Asian courts.

Euphemism - lời nói trại, uyển ngữ

Euphemism – substitution of an agreeable, suggest something unpleasant

Euphoria – trạng thái phấn phơ, sáng khoái

Euthanasia – killing or permitting the death to hopelessly sick = làm cho người mắc bệnh nan y được chết nhẹ nhàng

Evanescent – chóng phai mờ, phù du

Evangelisation - sự truyền bá phúc âm, cảm hóa

Evasion - lảng tránh, thoái thác, trốn thuế

Evil karma – ác nghiệp - The word karma, like the word evil, is often used without understanding. Karma is not fate, nor is it some cosmic justice system. In Buddhism, there is no God to direct karma to reward some people and punish others. It is just cause and effect.

Dasa Kusala Kamma and Dasa Akusala Kamma or Ten Wholesome Deeds and Ten Unwholesome Deeds

Dasa Kusala is known as Ten Wholesome Deeds (Action) or Ten Meritorious Deeds and Dasa Akusala is known as Ten Unwholesome Deeds

or Ten Immoral Deeds. Deeds and Action can be considered to give the same meaning here.

Dasa Kusala Kamma and Dasa Akusala Kamma Explained:

Saleyyaka Sutta discourse, disclosed by Gautama Buddha at Sala village of Kosala kingdom, describes one of the most important points of the Buddha Dhamma, namely Dasa Kusala Kamma (Ten Wholesome Deeds) and Dasa Akusala Kamma (Ten Unwholesome Deeds). The essence of the Sutta describing Kusala and Akusala kamma can be put forward as follows.

Dasa Akusala Kamma or Ten Unwholesome Deeds or Actions

There are three (3) types of Wrong Conduct a human being is capable of:

- (1) Wrong Conduct with Body
- (2) Wrong Conduct with Words
- (3) Wrong Conduct with Mind

There are three (3) sub divisions of Wrong Conduct with Body

(1.1) Killing of living creatures of all sorts, being wicked with bloody hands, engaged in killing living creatures in various methods, being uncompassionate towards living beings of all sorts

(1.2) Stealing possessions belonging to others whether in village or in forest not given to him with deceived mind status

(1.3) Misbehaves sexually with women, Those who are protected by Mother, protected by Father, protected by Mother and Father, protected by Brother, protected by Sister, protected by Relations, protected by the Clan, protected by Dhamma, those having a Husband, those consented for marriage, those who are promised for marriage in whatever way.

There are four (4) sub divisions of Wrong Conduct with Words.

(2.1) There is one who lies, in an assembly, amidst people, amidst relations, amidst royal court or government. There when asked by Judges to tell what he knows, without knowing, he would say that he knows, with knowing,

would say that he does not know. Without seeing, would say that he saw and seeing would say that he did not see. As mentioned he would lie knowingly due to self benefit, or due to influence of others or due to a bribe or a reward offered.

(2.2) One would slander. Hearing from here, goes elsewhere and tell to disunite or to split here. Hearing from elsewhere, would tell here to disunite or to split there. Thus would disunite the united. Would separate out the split ones. Take pleasure on creating split up groups , would speak to create such split up groups.

(2.3) One would talk roughly. Talk words that make others angry, words that are unpleasant, scathing words that others despise. His talk does not pave way to concentration.

(2.4) One would engage in frivolous talk and gossip. Talk that is not suitable to that moment, talk that is false, talk that has no meaning, talk that is not conducive to dhamma or vinaya.

There are three (3) sub divisions of Wrong Conduct with Mind.

(3.1) One would be greedy. Would think greedily on other's wealth. Would desire the wealth belonging to others to be his.

(3.2) One would be angry. His mind is defiled and with destructive thoughts of others he does not like. Would think of ill will towards them and would want to destroy and kill them.

(3.3) One would be of wrong and distorted views as follows. Would think there is no merit (vipaka) on giving, no merit on worshipping (alms giving), no merit on helping and looking after others, no merit on good deeds (actions) or bad deeds (kusala kamma and akusala kamma), there isn't a thing called present world, there isn't a thing called world after death, thinks there is no specialty in Mother, thinks there is no specialty in Father, do not believe in spontaneous births of beings (birth in hell, heaven etc), do not believe in recluses and brahmins who has gained wisdom that had enabled them to gain inpaths to see this world and the other worlds.

Gautama Buddha further says that due to above mentioned Wrong Conducts, some born in hell after death.

Dasa Kusala or Ten Wholesome Deeds or Actions

There are three (3) types of Wrong Conduct a human being is capable of.

- (1) Right Conduct with Body
- (2) Right Conduct with Words
- (3) Right Conduct with Mind

There are three (3) sub divisions of Right Conduct with Body

(1.1) Abstain from killing of living creatures of all sorts, abstain being wicked with bloody hands, not engaged in killing living creatures in whatever method, being compassionate towards living beings of all sorts

(1.2) Abstain from stealing possessions belonging to others whether in village or in forest not given to him with deceived mind status

(1.3) Abstain from misbehaving sexually with women, Those who are protected by Mother, protected by Father, protected by Mother and Father, protected by Brother, protected by Sister, protected by Relations, protected by the Clan, protected by Dhamma, those having a Husband, those consented for marriage, those who are promised for marriage on a future day in whatever way (by garlanding etc).

There are four (4) sub divisions of Right Conduct with Words.

(2.1) There is one who abstain from telling lies, in an assembly, amidst people, amidst relations, amidst royal court or government. There when asked by Judges to tell what he knows, without knowing, he would say that he don't know, with knowing, would say that he does know. Without seeing, would say that he did not see and seeing would say that he saw. As mentioned he would not lie knowingly even due to self benefit, or due to influence of others or due to a bribe or a reward offered.

(2.2) One would abstain from slander. Hearing from here, does not go elsewhere and tell to disunite or to split here. Hearing from elsewhere, would not tell here to disunite or to split there. Thus would unite the disunited. Would bring together the split ones. Take pleasure on uniting up groups, would speak to create unity among groups.

(2.3) One would not talk roughly. Does not talk words that make others angry, Speak words that are pleasant, words that others like. His talk paves way to bring together everybody.

(2.4) One would abstain from frivolous talk and gossip. Would talk that is suitable to that moment, would talk that is truth, would talk that is meaningful, would talk that is conducive to dhamma or vinaya.

There are three (3) sub divisions of Correct Conduct with Mind.

(3.1) One would abstain being greedy. Would not think greedily on other's wealth. Would not desire the wealth belonging to others to be his.

(3.2) One would not be angry. His mind is not defiled and without destructive thoughts of others Would think of loving kindness on all beings.

(3.3) One would be of right views as follows. Would think there is merit (vipaka) on giving, merit on worshipping (alms giving), merit on helping and looking after others, merit on good deeds (actions) or bad deeds (kusala kamma and akusala kamma), there is a thing called present world, there is a thing called world after death, thinks there is specialty in Mother, thinks there is specialty in Father, do believe in spontaneous births of beings (birth in hell, heaven etc), do believe in recluses and brahmins who has gained wisdom that had enabled them to gain inpaths to see this world and the other worlds.

Gautama Buddha says that due to above mentioned Right Conducts, some born in heaven after death.

Mười Ác Nghiệp

A. Ba ác nghiệp của thân:

1) Có người sát sanh, tàn nhẫn, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đã thương, tâm không từ bi đối với các loài hữu tình.

2) Người này lấy của không cho, bất cứ tài vật gì của người khác, hoặc tại thôn làng hoặc tại rừng núi, không cho người ấy, người ấy lấy trộm tài vật ấy.

3) Người ấy sống tà hạnh với các dục lạc, liên hệ đến dục tình với các hạng nữ nhân có mẹ che chở, có cha che chở, có mẹ cha che chở, có anh che chở, có chị che chở, có bà con che chở, đã có chồng, được hình phạt gây gộc bảo vệ, cho đến những nữ nhân được trang sức bằng vòng hoa.

B. Bốn ác nghiệp của khẩu:

1) Có người vọng ngữ đến chỗ tập hội, chỗ chúng hội, hay đến giữa các thân tộc, các tổ hợp, hay đến giữa vương tộc, khi được dẫn ra làm chứng và được hỏi: "Này người kia, hãy nói những gì Ông biết". Dầu cho người ấy không biết, người ấy vẫn nói: "Tôi biết"; dầu cho người ấy biết, người ấy vẫn nói: "Tôi không biết"; hay dầu cho người ấy không thấy, người ấy vẫn nói: "Tôi thấy"; hay dầu cho người ấy thấy, người ấy vẫn nói: "Tôi không thấy". Như vậy, lời nói của người ấy trở thành cố ý vọng ngữ, hoặc vì nguyên nhân tự kỷ, hoặc vì nguyên nhân tha nhân, hoặc vì nguyên nhân một vài quyền lợi gì.

2) Và người ấy là người nói "hai lưỡi". Nghe điều gì ở chỗ này, đi đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, đi nói với những người này, để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy, người ấy ly gián những kẻ hòa hợp, hay xúi giục những kẻ ly gián, ưa thích phá hoại, vui thích phá hoại, thích thú phá hoại, nói những lời đưa đến phá hoại.

3) Và người ấy là người nói lời thô ác. Bất cứ lời gì thô ác, tàn ác, khiến người đau khổ, khiến người tức giận, liên hệ đến phần nộ, không đưa đến Thiền định, người ấy nói những lời như vậy.

4) Và người ấy nói những lời phù phiếm, nói phi thời, nói những lời phi chơn, nói những lời không lợi ích, nói những lời phi pháp, nói những lời phi luật, nói những lời không đáng gìn giữ. Vì nói phi thời, nên lời nói không có thuận lý, không có mạch lạc, hệ thống, không có lợi ích.

C. Ba ác nghiệp của ý:

1) Có người có tham ái, tham lam tài vật kẻ khác, nghĩ rằng: "Ôi, mong rằng mọi tài vật của người khác trở thành của mình!".

2) Lại có người có tâm sân, khởi lên hại ý, hại niệm như sau: "Mong rằng những loài hữu tình này bị giết, hay bị tàn sát, hay bị tiêu diệt, hay bị tàn hại, hay mong chúng không còn tồn tại".

3) Lại có người có tà kiến, có tướng điên đảo như: "Không có bố thí, không có kết quả của bố thí, không có tế lễ, không có cúng dường, các hành vi thiện ác không có kết quả dị thực, không có đời này, không có đời sau, không có mẹ, không có cha, không có các loại hóa sanh, trong đời không có các Sa-môn, Bà-la-môn chân chính hành trì, chân chánh thành tựu, sau khi tự trị, tự chứng lại tuyên bố cho đời này và cho đời sau".

Đây là mười ác nghiệp do thân, khẩu và ý tạo tác nếu không đoạn trừ mười ác nghiệp này thì sẽ đem lại khổ đau ngay trong đời sống hiện tại và sau khi thân này kết thúc phải đọa vào trong cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Như đức Thế Tôn đã khẳng định: "Do nhân hành phi pháp, phi chánh đạo, có một số lớn loài hữu tình sau khi thân hoại mạng chung phải đọa vào trong cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục."

Trái với Ác Nghiệp là Thiện Nghiệp. Sau đây là 10 Thiện Nghiệp:

Mười Thiện Nghiệp

A. Ba thiện nghiệp của thân:

- 1) Có người từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loại hữu tình.
- 2) Từ bỏ lấy của không cho, tránh xa lấy của không cho, bất cứ tài vật gì của người khác, hoặc tại thôn làng hoặc tại rừng núi, không cho người ấy, người ấy không lấy trộm tài vật ấy.
- 3) Từ bỏ sống theo tà hạnh đối với các dục, không liên hệ đến dục tình với các hạng nữ nhân có mẹ che chở, có cha che chở, có mẹ cha che chở, có anh che chở, có chị che chở, có bà con che chở, đã có chồng, được hình phạt gây gộc bảo vệ, cho đến những nữ nhân được trang sức bằng vòng hoa.

B. Bốn thiện nghiệp của khẩu:

- 1) Có người từ bỏ vọng ngữ, tránh xa vọng ngữ, đến chỗ tập hội, hay đến chỗ chúng hội, hay đến giữa các thân tộc, hay đến giữa các tổ hợp, hay đến giữa vương tộc, khi được dẫn ra làm chứng và được hỏi: "Này người kia, hãy nói những gì Ông biết". Nếu biết, người ấy nói: "Tôi biết", nếu không

biết, người ấy nói: "Tôi không biết"; hay nếu không thấy, người ấy nói: "Tôi không thấy"; nếu thấy, người ấy nói: "Tôi thấy". Như vậy lời nói của người ấy không trở thành cố ý vọng ngữ, hoặc vì nguyên nhân tự kỷ, hoặc vì nguyên nhân tha nhân, hoặc vì nguyên nhân một vài quyền lợi gì.

2) Từ bỏ nói "hai lưỡi", tránh xa nói "hai lưỡi". Nghe điều gì ở chỗ này, không đi nói với những người kia để sanh chia rẽ ở những người này, nghe điều gì ở chỗ kia không đi nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy, người ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, tăng trưởng những kẻ hòa hợp, ưa thích hòa hợp, vui thích hòa hợp, thích thú hòa hợp, nói đến những lời đưa đến hòa hợp.

3) Từ bỏ lời nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, những lời nói nhu hoà, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, vui lòng nhiều người, người ấy nói những lời như vậy.

4) Từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, người ấy nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về chánh pháp, nói những lời về Luật, nói những lời đáng được gìn giữ. Vì nói hợp thời, nên lời nói thuận lý, có mạch lạc, hệ thống, có ích lợi.

C. Ba thiện nghiệp của ý:

1) Có người không có tham ái, không tham lam tài vật của kẻ khác, không nghĩ rằng: "Ôi, mong rằng mọi tài vật của người khác trở thành của mình!"

2) Lại có người không có tâm sân, không có khởi lên hại ý, hại niệm, nghĩ rằng: "Mong rằng những loài hữu tình này sống không thù hận, không oán thù, không nhiều loạn, được an lạc, lo nghĩ tự thân!"

3) Người ấy có chánh kiến, không có tư tưởng điên đảo: "Có bố thí, có kết quả của bố thí, có tế lễ, có cúng dường, các hành vi thiện ác có kết quả dị thực, có đời này, có đời sau, có mẹ, có cha, có các loại hóa sanh, trong đời có các Sa-môn, Bà-la-môn chân chánh hành trì, chân chánh thành tựu, sau khi tự tri, tự chứng lại tuyên bố cho đời này và đời sau".

Đây là mười thiện nghiệp, nếu như chúng ta thực hiện mười thiện nghiệp này thì không những trong đời sống hiện tại được hạnh phúc an lạc mà sau khi thân này kết thúc sẽ được sanh vào cảnh giới an lành. Như đức Thế Tôn đã tuyên bố: "Do nhân hành đúng pháp, hành đúng chánh đạo, ở đây, một số

lớn loài hữu tình sau khi thân hoại mạng chung được sanh vào thiện thú,
Thiên giới, đời này." (Hòa thượng Thích Minh Châu)

---oOo---

Evince - tỏ ra, chứng tỏ

Evocative - gợi lên

Evolvement - suy ra, luận ra

Exacerbate – làm tăng, làm trầm trọng

Exalted - phấn khởi, cao hứng (Exalt - đề cao, tâng bốc, tán tụng)

Exasperated – anger of...= làm tức giận

Excavate – khai quật

Excerpt - phần trích, đoạn trích

Excision - cắt bỏ (bộ phận cơ thể)

Exclusion - ngoại lệ

Excrement – phân, cứt

Excrete – bài tiết, thải ra

Execration – ghét cay ghét đắng, lời chửi rủa

Excruciating - hết sức đau khổ

Exert – hành sử, sử dụng

Exhilarating – making cheerful and excited; refreshing; stimulating
Làm hô hởi, vui vẻ

Exhortation - sự cổ vũ, hô hào, thúc đẩy

Exigency - nhu cầu cấp bách

Exogenous - somatic = thuộc về tế bào cơ thể

Exonerate - miễn cho ai nhiệm vụ gì

Exorbitant – giá quá cao, giá cắt cổ, đòi hỏi quá đáng

Exoteric – to those content to accept the outer forms of spiritual observance
- thuyết công khai, phổ biến

Expedient – suitable for achieving = có lợi, thiết thực, thích hợp

Expiate - chuộc, đền tội

Explicit – rõ ràng, dứt khoát (Implicit - ngầm ngầm, ẩn tàng)

Exploit - kỳ công, thành tích (Exploitation – khai lợi, khai thác)

Expound – trình bày chi tiết, giải thích, dẫn giải

Exquisitely – một cách thanh tú, trang nhã

Expunge – xóa tên khỏi danh sách

Exorcist - người trừ quỷ - an exorcist is a person who is believed to be able to cast out the devil or other demons...

Extant – pháp lý hiện có

Extol – tán dương, ca tụng

Extrapolate - ngoại suy (toán học)

ExtraSensory Perception (ESP) - nhận thức ngoại giã - Extrasensory perception or ESP includes reception of information not gained through the recognized physical senses but sensed with the mind.

Extricate - giải thoát, tách ra

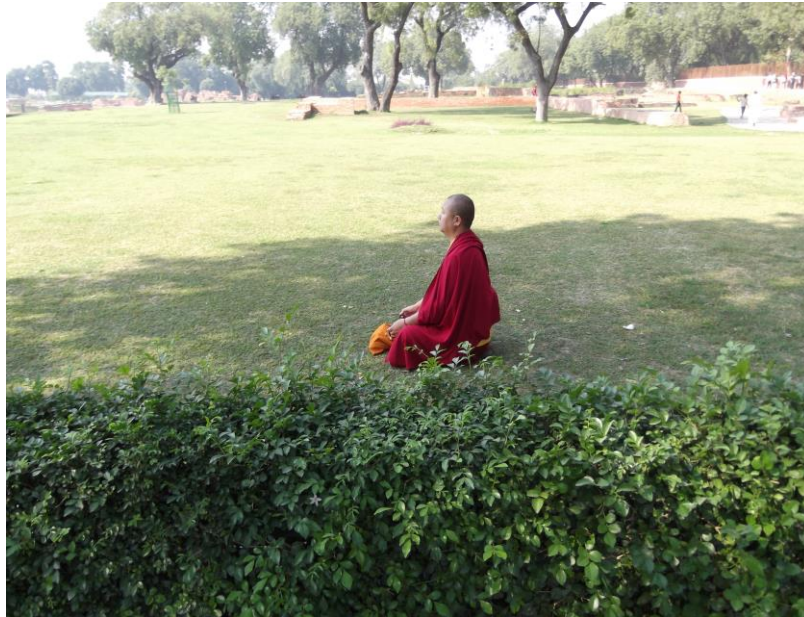
Extroverse - người quan tâm đến môi trường xung quanh hơn bản thân

Extroversion tends to be manifested in outgoing, talkative, energetic behavior, whereas introversion is manifested in more reserved and solitary behavior. Extroversion is "the act, state, or habit of being predominantly concerned with obtaining gratification from what is outside the self".

Extruder – máy đúc ép (kỹ thuật)

Exuded – spreaded out in all directions

Exult – hân hoan, hoan hỷ (Exultation = sự hoan hỷ)



Nhà sư Tây Tạng ngồi tĩnh tâm



F

Facilitate – làm cho dễ dàng, làm cho thuận tiện

Faggot - người đồng dân (nam)

Fallacy – false, mistaken idea = ảo tưởng, sai lầm, ngộ biện

Fallible – có thể sai lầm (Fallibility – sai lầm)

Fanaticism - phái cuồng tín (Fanatic = người cuồng tín)

Fastidious – khó tính, khó chiều, kén chọn

Fatalistic - dựa vào thuyết định mệnh

Fathom - sải (đơn vị đo chiều sâu)

Fealty – lòng trung thành

Feat - kỳ công, chiến công

Febril - Sốt cấp tính (thiếu máu)

Feces - đồ phế thải, phân

Feckless – vô hiệu quả

Fecund – có khả năng sinh sản, phì nhiêu, màu mỡ

Feeble – lacking of strength = yếu đuối, nhu nhược

Feigned - giả vờ (Feign - giả đò, bịa đặt)

Feint – đòn nhử đối thủ, sự giả vờ

Feisty – hăng hái, hăm hở

Felicitously – thích hợp, khéo léo

Femur - giải phẫu xương đùi

Fermentation - sự lên men, sự kích động, xúi giục

Ferret – dây lùa, dây vải

Fervent - nồng nhiệt, nhiệt thành

Fervid - nồng nhiệt

Fetch – hồn ma, vong hồn; mảnh khoe, mưu mẹo

Fetid – hôi thối, hôi hám

Fetter – gông cùm, xiềng xích

Fickle – hay thay đổi, không kiên định

Fidge - sự bồn chồn, người hay sốt ruột

Fiendish – như quỷ sứ, tàn ác

Fierce – wicked = wild = anger

Figment - điều tưởng tượng, điều bịa đặt

Filial - hiếu thảo (filial debts = ơn cha mẹ)

Filthy – ô trược, bẩn thỉu

Fissure - chỗ nứt, vết nứt

Five aggregates – ngũ uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức (Thân là sắc, Tâm là thọ, tưởng, hành, thức).

In Buddhist phenomenology and soteriology, the skandhas (Sanskrit) or khandhas (Pali), aggregates in English, are the five functions or aspects that

constitute the sentient being. The Buddha teaches that nothing among them is really "I" or "mine".

In the Theravada tradition, suffering arises when one identifies with or clings to an aggregate. Suffering is extinguished by relinquishing attachments to aggregates.

The Mahayana tradition further puts forth that ultimate freedom is realized by deeply penetrating the nature of all aggregates as intrinsically empty of independent existence.

Định nghĩa Ngũ Uẩn là gì ?

Ngũ uẩn hay năm uẩn là năm yếu tố gồm có sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Năm yếu tố đó nương tựa vào nhau để tạo thành con người gồm: thân thể (yếu tố vật lý) gọi là sắc và các yếu tố về tinh thần, tâm lý gọi chung là danh như thọ (cảm giác thọ nhận), tưởng (tri giác, ấn tượng), hành (hành xử tạo nghiệp) và thức (ý thức, sự nhận biết).

Ngũ uẩn tiếng Phạn là Panca Skandhah, Trung Hoa dịch ra nhiều nghĩa khác nhau. Có thể kể ra ba loại chính :

Thời kỳ đầu, vào những năm đầu của thế kỷ thứ III trước Công nguyên, Ngũ uẩn (Panca Skandhah) được dịch theo âm tiếng Phạn, phiên âm chữ Skandhah ra chữ Hán là Kiền độ hay Tắc kiền độ.

Thời kỳ thứ 2 vào khoảng thế kỷ thứ V sau Công nguyên, Ngài Cưu Ma La Thập (344 – 413), từ Ấn Độ sang Trung Hoa vào năm 402 đã dịch theo ý nghĩa chữ Phạn Panca Skandhah là Ngũ âm, với ý nghĩa âm là phủ khuất, ngăn che, làm cho tối đi, mờ đi, làm cho người ta không biết được thực tính bình đẳng của sự vật,

Thời kỳ thứ 3 vào những năm của thế kỷ thứ VII, Ngài Tam tạng Pháp sư đời Nhà Đường là Huyền Trang (595 - 664) dịch chữ Phạn Panca Skandhah sang chữ Hán theo nghĩa thực chất là Ngũ uẩn. Uẩn (Skandha) nghĩa là một sự tập hợp, sự tích tụ, một nhóm hợp theo từng loại với cùng những tính chất giống nhau, nên gọi là nhóm, là tổ hợp, là tụ tập, là chúng. Vì vậy Ngũ uẩn tức năm uẩn còn được gọi là năm âm, năm chúng, năm nhóm, năm tụ. Nói

một cách tổng quát năm uẩn là năm nhóm yếu tố hay năm tổ hợp biểu thị sự cấu tạo toàn bộ thân và tâm của con người.

Ngày nay trong các kinh sách, tài liệu về giáo lý Phật giáo, người ta thường dùng ngũ uẩn, năm uẩn, năm nhóm, năm tụ đều cùng một nghĩa.

Vì sao Đức Phật dạy về Ngũ uẩn ?

Giáo lý Ngũ uẩn có một tầm quan trọng trong đời sống người học Phật. Một khi con người cứ bám víu vào năm uẩn, vào sắc, thọ, tưởng, hành, thức, coi đó là ta, là của ta, là tự ngã của ta, thì sẽ xuất hiện sự đau khổ. Ý niệm về "thân thể tôi", "tình cảm tôi", "tư tưởng tôi", "tâm tư tôi", "nhận thức của tôi"... hình thành một cái tôi ham muốn, vị kỷ, từ đó mọi khổ đau phát sinh. Mọi khổ đau, lo lắng, sợ hãi, thất vọng, điên cuồng đều gắn liền với ý niệm về "cái tôi" và "cái của tôi" ấy.

Cho nên, Đức Phật đã chỉ rõ: "Khi nào người Phật tử không thấy rõ nguồn gốc sinh tử khổ đau là do sự ham muốn tham lam cái thân năm uẩn thì người đó chưa hiểu được Phật pháp".

Ngũ uẩn thường ngăn che trí tuệ sẵn có trong con người như những đám mây che lấp ánh sáng mặt trời. Con người do những dục vọng luôn nảy sinh làm cho mê mờ, không nhận thấy được cái ta chân thật, cái Phật tính tiềm ẩn trong mỗi con người. Con người thường hay bám vào cái ta, cái của ta, đuổi theo dục vọng lại càng bị trói chặt trong cuộc sống tội lỗi, khổ đau. Do đó, nếu không thấy rõ và không nắm vững giáo lý ngũ uẩn thì chính ngũ uẩn làm cho con người luôn luôn đau khổ, trở thành gánh nặng của con người.

(PHẠM ĐÌNH NHÂN - Pháp danh Chánh Tuệ Định)

---oOo---

Five Bhikkhus (Pali) = năm vị tỳ kheo = Five ascetics (năm vị tu khổ hạnh)
= Five companions (năm đồng môn) = ám chỉ năm anh em
Kiều Trần Như

Group of Five Monks – Five Bhikkhus

When the group of five ascetics saw the Blessed One at a distance coming towards them, they made an agreement amongst themselves saying,

"Friends, here comes the monk Gotama who had become self-indulgent, given up the struggle and gone back to a life of luxury; let us not pay homage to him nor go to greet him and relieve him of his bowl and robes. However, as he is of noble birth, we will prepare a seat ready for him. He will sit down if he is so inclined."

As the Blessed One drew near to them, they found themselves unable to keep to their agreement because of his illustrious glory. One went to greet him and receive the bowl, the second one took the robe and the third one prepared the seat for him. Another brought water to wash his feet while the other arranged a foot stool. But they all regarded the Blessed One as their equal and addressed him as before by his name Gotama and irreverently with the appellation "my friend." The Blessed One sat on the prepared seat and spoke to them:

"Bhikkhus, do not address by the name Gotama nor as friend. I have become a Perfect One, worthy of the greatest reverence. Supremely accomplished like the Buddhas of yore, fully Enlightened. Give ear, Bhikkhus, the Deathless has been gained, the Immortal has been won by me. I shall instruct you and teach you the Doctrine. If you practise as instructed by me, you will in a short time, and in the present life, through your own direct knowledge, realize, enter upon and abide in Arahatsip, the nibbana, the ultimate and the noblest goal of the Holy life for the sake of which clansmen of good families go forth from the household life into homeless one."

"Friend Gotama, even with the abstemious habits and stern austerities which you practised before, you did not achieve anything beyond meritorious attainments of ordinary men (you were not able to transcend human limitations. . .uttarimanussadhamma) nor attain the sublime knowledge and Insight of the Noble Ones which alone can destroy the defilements. Now that you have abandoned the austerity practices and are working for gains and benefits, how will you have attained such distinction, such higher knowledge?"

This is something to think over. These five Bhikkhus were formerly court astrologers who were fully convinced and had foretold, soon after his birth, that the young Bodhisatta would definitely attain supreme Enlightenment. But when the Bodhisatta gave up privation and stern exertions, they had wrongly thought that Buddhahood was no longer possible. It could be said that they no longer believed in their own prophecy. They remained

incredulous now that the Blessed One declared unequivocally that he had won the Deathless, had become a fully Enlightened One, because they held to the wrong notion that extreme austerity was the right way to Enlightenment. Likewise, nowadays, too, once a wrong notion has been entertained, people hold fast to it and no amount of showing the truth will sway them and make them believe. They even turn against those who attempt to bring them to the right path and speak irreverently and disparagingly of their well-wishers. One should avoid such errors and self-deception.

With great compassion and pity for the group of five Bhikkhus, the Blessed One spoke to them thus:

"Bhikkhus, the Perfect One like those of yore is not working for worldly gains, has not given up the struggle, has not abandoned the true path which eradicates the defilements; he has not reverted to luxury" and declared again that he had become a Perfect One, worthy of great reverence, supremely accomplished and fully Enlightened. He urged them again to listen to him.

A second time, the group of five Bhikkhus made the same retort to him. The Blessed One, realizing that they were still suffering from illusion and ignorance, and out of pity for them gave them the same answer for the third time.

When the group of five Bhikkhus persisted in making the same remonstrance, the Blessed One spoke thus:

"Bhikkhus, ponder upon this. You and I are not strangers. We had lived together for six years and you had waited upon me while I was practising extreme austerities. Have you ever known me speak like this?"

The five Bhikkhus reflected on this. They came to realize that he had not spoken thus before because he had not attained Higher Knowledge then. They began to believe that he must have acquired the Supreme Knowledge now to speak to them thus. They replied respectfully,

"No, Reverend Sir. We have not known you speak like this before."

Then the Buddha said,

"Bhikkhus, I have become a perfect one worthy of the greatest respect (Arahan), supremely accomplished like the Buddhas of yore (Tathagata), by my own effort I have become fully Enlightened (Sammāsambuddha), have gained the Immortal, the Deathless (anātamadhigataṃ). Give ears, Bhikkhus, I shall instruct you and teach you the Doctrine. If you practise as instructed by me, you will in no time and in the present life, through your own direct knowledge, realize, enter upon, and abide in Arahatship, the nibbana, the ultimate and the noblest goal of the Holy life for the sake of which clansmen of good families go forth from the household life into homeless one."

Thus the Blessed One gave them the assurance again.

The five Bhikkhus got into a receptive mood then and prepared themselves to listen respectfully to what Buddha would say. They awaited with eagerness to receive the knowledge to be imparted to them by the Blessed One.

What we have stated so far constitutes relevant events selected from the Intermediate Epoch of Introductions.

We now come to the Recent Past, introduced by the words "Thus have I heard," which gives an account of how the Blessed One began to set in motion the Wheel of Dhamma by giving the first Sermon.

The time was the evening of the full moon of Waso 2551 years ago as counted back from this Burmese era 1324. The sun was about to set but still visible as a bright, red sphere; the moon, bright yellow, was just coming up in the eastern skies. The Commentary on the Mahāvagga Sāmyutta mentions that the first sermon was given while both the sun and the moon were simultaneously discernible in the sky.

The audience consisted of only the five Bhikkhus from the human world, but the Brahmas numbered 18 crores, and the devas, according to the Milinda Panha, innumerable. Thus when the five Bhikkhus together with Brahmas and devas, who were fortunate enough to hear the first Sermon, were respectfully awaiting with rapt attention, the Blessed One began teaching the Dhammacakka Sutta with the words: "Dve me, Bhikkhave, anta pabbajitena na sevitabba."

"Bhikkhus, one who has gone forth from the worldly life should not indulge in these two extreme parts (portions, shares) which will be presently explained (Ime dve anta)."



5 Anh em Kiều Trần Như đạt quả A-la-hán tại Vườn Nai

Kaundinya or Kondanna - Ngài Kiều Trần Như

Early years

Kaundinya was born before the time of Siddhartha to a wealthy brahmin family in a town named in Donavatthu, near Kapilavastu, and was known by his family name. When he was growing up, he mastered the three Vedas at a young age and excelled in the science of physiognomy (Thuật xem diện mạo).

Kaundinya became a young Brahmin scholar in Kapilavastu in the Sakya kingdom of King Suddhodana. He was one among the group of scholars who were invited to the royal court to predict the destiny of Crown Prince Siddhartha at his naming ceremony. Siddhartha was the first child born to Suddhodana and Queen Maya in twenty years of marriage and much interest surrounded the infant from royal society and the public alike. All the other scholars raised two fingers and offered a twofold prediction: That Siddhartha would either become a Chakravarti (supreme king) or would renounce the world and become a supreme religious leader. Kaundinya was the only one that explicitly predicted that Siddhartha would renounce the world to become a Buddha, raising one finger and stating his prediction.

Kaundinya thereafter vowed that he would follow when Siddhartha became an ascetic to learn from the future Buddha's findings. In the meantime,

Suddhodana attempted to foil Kaundinya's prediction because he wanted his son to succeed him in ruling and expanding the kingdom. Suddhodana made intricate arrangements to shield Siddhartha from all worldly suffering in order to steer his mind away from spiritual matters, pampering him with all the material luxury and sense pleasures that he could find. However, Siddhartha finally persuaded his father to allow him out of the palace to meet his subjects. Suddhodana agreed, but attempted to present a sanitised image of human existence by ordering beggars, old people and sick people to be kept from the streets. Despite this, Siddhartha saw the four sights which prompted him to reevaluate his view of the world.

Renouncement and Arahant hood

When Siddhartha was aged 29, he renounced the world to become an ascetic. Kaundinya, along with Bharika (Bhaddiya), Baspa (Wappa), Mahanama and Asvajit (Assaji), (variously described as four of the other scholars who had read Siddhartha's future, or the sons of those scholars) followed him into the ascetic life, with the approval of Suddhodana who was worried about Siddhartha's safety. They were known as the Pancavaggiya (The group of Five) or Pancaka Bhadravargiya (The Group of Five Fortunate Ones). After Siddhartha had mastered all the teachings of Arada Kalama (Alara Kalama) and then Udraka Ramaputra (Uddaka Ramaputta), he left and began practicing self mortification along with Kaundinya and his four colleagues at Uruvilva (Uruvela). Kaundinya and his colleagues attended to Siddhartha in the hope that he would become enlightened through self-mortification. These involved self-deprivation of food and water, and exposing themselves to the elements to near-death for six years, at which point Siddhartha rejected self-mortification. Kaundinya and his colleagues became disillusioned, believing Siddhartha to have become a glutton and moved away to Mrgadava (Isipatana), near Varanasi to continue their practices.

After Siddhartha became the enlightened Gautama Buddha, he sought to find his former teachers Arada Kalama and Udraka Ramaputra in order to teach them. Realising that they had died, the Buddha decided to find Kaundinya and his colleagues to share his teachings. Kaundinya and his companions were skeptical of Gautama Buddha after his abandonment of asceticism, and initially refused to acknowledge his presence, except to offer a seat on the ground. However, the ascetics were soon won over when they sensed that the Buddha had changed since they left him. Gautama Buddha preached the

Dhammacakkappavattana Sutta (Pali; SKT., Dharmacakra Pravartana Sutra), which deals with the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path, the core pillars of Buddhist teaching regarding the intrinsic suffering of existence and how to deal with it. Kaundinya reached the Sotapatti stage of arahanthood upon hearing this, becoming the first human to comprehend the teachings. The Buddha acknowledged this by remarking "annasi vata bho Kondanno (meaning "you have realised, Kondanna"). Five days later, hearing the subsequent Anattalakkhana Sutta regarding no-self or soullessness (Anatta), Kaundinya gained full arahantship. Kaundinya thus became first arahant. Having realised arahanthood, he requested the Buddha for permission to retire from the world, which was granted with the words "ehi bhikkhu". Kaundinya thus became the first bhikkhu (monk) in the Buddha's dispensation, known as the sangha. Later, the assembly at Jetavana declared him to be the foremost among the first bhikkhus and the disciples of long standing.

After enlightenment

Following the emergence of the sangha, Kaundinya and the other monks travelled with the Buddha by foot through the Gangetic plains area of what is now Bihar and Uttar Pradesh to spread the dharma. Kaundinya helped to convert many followers to the Buddha's teaching, the foremost being his nephew Punna, born to his sister Mantani. This occurred while the Buddha was at Rajagaha, where he had immediately gone after first communicating his Realisation in order to honour his promise to show his teachings to King Bimbisara. In the meantime, Kaundinya returned to his home town of Kapilavastu and ordained Punna. Punna attained arahantship and 500 of his clansmen become monks. Punna was later acknowledged by the Buddha as the foremost of the disciples in preaching skills.

As one of the senior monks of Gautama Buddha, some of Kaundinya's writings and discourses to other monks are recorded in the literature. A poem consisting of sixteen verses in the Theragatha is attributed to him. The first of these is said to have been recited by Sacca in praise of Kaundinya, after Kaundinya had preached the Four Noble Truths to Sacca. In other verses, Kaundinya is shown admonishing monks who had fallen into ways contrary to Buddhist teaching. Kaundinya also acknowledged his own struggles against Mara, the demon who attempted to prevent the enlightenment of the Buddha. Kaundinya was also praised in the Udana by

the Buddha, who observed his deliverance from the destructiveness of craving.

After a period within the sangha, Kaundinya retired to the Himalayas for the last twelve years of his life. This is attributed to two reasons in Buddhist literature. The first reason was that Kaundinya considered his presence to be a source of inconvenience for Sariputra and Moggallana, the two chief disciples of The Buddha. As the seniormost member of the sangha, Kaundinya lead the monks on the alms-round, but during dharma talks, the two chief disciples sat on either side of the Buddha and Kaundinya behind them. The two chief disciples were uncomfortable sitting in front of Kaundinya, so he decided to solve the problem by absenting himself. The other reason to which Kaundinya's leave is attributed was to spend more quiet time in religious practice, which was rendered difficult due to the attention that the sangha gained from the public.

According to the Samyutta Nikaya, Kaundinya retired to the banks of the Mandakini Lake in the Chaddanta forest, said to be the abode of the paccekabuddhas. It was said that the 8000 elephants in the forest took turns to catering for his needs. Kaundinya only left once, to farewell Gautama Buddha. Kaundinya kissed the Buddha's feet and stroked them with his hands. He advised his disciples not to mourn him before returning to the forest to pass away the following morning. He was cremated on a large sandalwood pyre which was constructed with the help of the elephants, and the ceremony was presided over by Anuruddha, one of the ten chief disciples and five hundred other monks. The ashes were later taken to Veluvana, where they were enshrined in a silver stupa.

Tôn Giả KIỀU TRẦN NHƯ - Kaundinya - Kondanna

(Vị đệ tử xuất gia và chứng quả A la hán đầu tiên của đức Phật, là thành viên đầu tiên của giáo đoàn, có pháp lạc cao nhất)

Tên của tôn giả, gọi cho đầy đủ là A Nhã Kiều Trần Như (Ajnata Kaundinya - Anna Kondanna). Tôn giả vốn là một đạo sĩ Bà la môn trẻ tuổi và cực kỳ thông minh ở thành Ca Tỳ La Vệ vào lúc thái tử Tất Tạt Đa (Siddhartha - Siddhattha) đản sinh. Thuở ấy, vua Tịnh Phạn đã mời sa môn Kiều Trần Như và đông đảo các vị sa môn học rộng tài cao khác vào triều dự lễ đặt tên cho thái tử. Trong buổi lễ này, sau khi quan sát tướng mạo đặc biệt của thái

tử, Kiều Trần Như quả quyết rằng, sau này thái tử sẽ hoàn toàn thoát tục và đắc quả đại chánh giác. Bởi vậy, về sau, khi nghe tin thái tử Tất Đạt Đa từ bỏ hoàng cung vào rừng xuất gia học đạo, ông đã dẫn theo bốn đạo sĩ thân thiết (con của các vị đạo sĩ khác) tên là Bạt Đề (Bhardrika - Bhaddiya), Bà Sư Ba (Vaspa - Vappa), Ma Ha Nam (Mahanama) và A Thuyết Thi (Asvajit - Assaji), cùng đi tìm thái tử để tu học. Khi đức Cồ Đàm (Gautama - Gotama - tức thái tử Tất Đạt Đa) tìm đến đạo tràng của đạo sư Uất Đầu Lam Phát (Udraka Ramaputra - Uddaka Ramaputta), ở vùng phụ cận phía Nam kinh thành Vương Xá, vương quốc Ma Kiệt Đà để xin học đạo, Ngài đã gặp sa môn Kiều Trần Như nơi đây. Hai vị sa môn dần dần kính mến nhau về thông minh tài trí và đức hạnh thanh cao, mà trở thành tri kỷ của nhau. Không những sa môn Kiều Trần Như đã coi sa môn Cồ Đàm là một người bạn tri kỷ, mà còn hơn nữa, là một bậc thầy; vì sa môn Cồ Đàm đã tỏ ra là bậc có trí tuệ siêu việt, trong khắp đạo tràng không ai sánh kịp, cả đến thầy của họ là đạo sĩ Uất Đầu Lam Phát cũng bái phục.

Sa môn Cồ Đàm đã đạt được thành quả cao tột tại đạo tràng này, ngang với đạo sĩ Uất Đầu Lam Phát, nhưng Ngài vẫn không thấy thỏa mãn, vì vẫn chưa giải thoát được lưới sinh tử. Cho nên, Ngài đã khéo léo xin từ giã nơi đây để tự mình nỗ lực tìm lấy con đường giải thoát giác ngộ cho chính mình.

Ngài tìm đến núi Tượng Đầu (Dugsiri), rừng Già Da (Gaya), ở bờ Tây sông Ni Liên (Nairanjana - Neranjara), thuộc thôn Ưu Lâu Tần Loa (Uruvilva - Uruvela), và chọn nơi đây làm chỗ tu tập. Một thời gian sau, sa môn Kiều Trần Như cũng từ giã đạo tràng của đạo sĩ Uất Đầu Lam Phát, dẫn theo bốn người bạn, cùng đi tìm đức Cồ Đàm. Họ đi lần đến rừng Già Da, và gặp lại Ngài. Vì vẫn kính mến và tin tưởng vào khả năng giác ngộ của Ngài, họ đã xin ở lại đây để được tu học dưới sự hướng dẫn của Ngài. Ngài cho biết là Ngài đang thực tập các phương pháp khổ hạnh để điều phục thân xác, cả năm người đều vui vẻ quyết tâm tu tập theo.

Sau một thời gian dài tu khổ hạnh một cách triệt để, cả 6 người đều kiệt sức, mà trí tuệ vẫn không phát triển thêm, trái lại còn mòn mỏi đi. Một hôm đức Cồ Đàm tuân tự kiểm điểm lại sự tu tập trong thời gian qua, và bỗng nhiên bừng tỉnh. Ngài thấy rõ, con đường khổ hạnh là con đường sai lầm. Hưởng thụ dục lạc là một cực đoan, mà hành hạ thể xác cũng là một cực đoan; cả hai đều sai lầm, đều không giúp ích được gì cho sự phát triển trí tuệ. Ngài bèn quyết định từ bỏ phép tu khổ hạnh triệt để như bấy lâu nay, trở lại ăn uống bình thường để phục hồi sức khỏe, và bắt đầu theo đuổi con đường

thiền tập - mà Ngài xét thấy, đó mới là con đường chính đáng nhất cho rằng đưa đến đạo quả giác ngộ.

Sa môn Kiều Trần Như thấy đức Cồ Đàm ăn uống bình thường trở lại, bỏ việc tu khổ hạnh và chỉ chuyên tu thiền định, thì nói với bốn người bạn của mình rằng:

- Sa môn Cồ Đàm đã nửa chừng bỏ dở công phu tu hành. Ông ta bây giờ chỉ lo bổ dưỡng xác thân và sống những ngày nhàn hạ. Ông ta không còn là kẻ đáng cho chúng ta trông cậy nữa. Chúng ta hãy bỏ ông ta và tìm đến nơi khác tu hành theo con đường riêng của chúng ta.

Thế rồi sa môn Kiều Trần Như dẫn bốn người bạn tu, rời bỏ khu rừng núi Già Da ra đi. Họ đi sang vườn Nai (Lộc Uyển, Mrgadava - Migadava), gần thành Ba La Nại (Varanasi - Baranasi), nước Ca Thi (Kasi), để cùng tu học với nhau. Nửa năm sau, bỗng một hôm họ trông thấy đức Cồ Đàm tìm đến với họ. Khi thấy bóng dáng Ngài còn đang thấp thoáng ở ngoài xa, họ đã bảo nhau là sẽ không ra đón tiếp và cũng không cần phải đứng dậy khi Ngài vào tới nơi. Họ nói:

- Sa môn Cồ Đàm hồi đó đang tu khổ hạnh với chúng ta thì bỏ cuộc nửa chừng. Ông ta đã ăn uống và vào ra thôn xóm giao thiệp với người làng, làm cho chúng ta hết sức thất vọng. Vậy hôm nay ông ấy đến đây, chúng ta cũng không nên đón tiếp nồng hậu làm gì.

Nhưng kỳ lạ làm sao, sự tình đã không xảy ra đúng như họ dự tính! Khi đức Cồ Đàm vừa bước vào tới chỗ của họ thì không ai bảo ai, tất cả năm người đều mừng vui đứng dậy. Chính sa môn Kiều Trần Như tiến tới trước, đỡ lấy chiếc bình bát trên tay Ngài; các vị khác, người thì lấy nước rửa chân cho Ngài, người thì lấy ghế mời Ngài ngồi, người thì lấy quạt để quạt hân, người thì cuống quít không biết phải làm gì.

Sau khi rửa mặt, tay, chân, và ngồi xuống ghế, đức Cồ Đàm nhìn khắp lượt năm người bạn đồng tu một cách thân thiết, rồi nói:

- Nay quý vị! Tôi đã tìm ra đạo giải thoát, và tôi sẽ chỉ dạy lại cho quý vị.

Nghe thế, năm người đều nửa tin nửa ngờ. Sa môn Kiều Trần Như lên tiếng:

- Sa môn Cồ Đàm! Trước kia, trong khi đang cùng tu với chúng tôi, hiền hữu đã bỏ cuộc nửa đường. Hiền hữu đã ăn cơm, uống sữa, vào ra thôn xóm giao tiếp với người làng, thì làm sao hiền hữu có thể tìm được đạo giải thoát, và làm sao hiền hữu có thể chỉ dạy cho chúng tôi đạo giải thoát?

- Sa môn Kiều Trần Như! Hiền hữu đã quen biết tôi từ gần sáu năm nay; trong thời gian ấy tôi đã từng nói dối hiền hữu một lần nào chưa?

- Sa môn Cồ Đàm nói đúng! Trong thời gian qua, tôi chưa một lần nào nghe hiền hữu nói điều không phù hợp với sự thật.

- Vậy, sa môn Kiều Trần Như, quý vị hãy nghe đây! Tôi đã tìm ra được Đạo Lớn rồi, và tôi sẽ chỉ dạy cho quý vị. Quý vị là những sa môn đầu tiên trên thế gian được nghe giáo pháp mẫu nhiệm mà tôi đã thực chứng. Quý vị hãy đem hết trí năng thanh tịnh mà trang nghiêm lắng nghe.

Lời nói của Ngài thật có uy lực lớn, khiến cho cả năm người đều trở nên thành khẩn. Họ sửa thế ngồi nghiêm chỉnh, và hướng về Ngài chờ đợi. Sa môn Kiều Trần Như kính cẩn bạch:

- Xin sa môn Cồ Đàm đem lòng xót thương mà chỉ dạy cho chúng tôi.

Đức Thế Tôn từ ái dạy:

- Nay quý vị sa môn! Có hai thái cực mà người tu hành nên tránh: một bên là đắm vào sự hưởng lạc nhục thể, và một bên là hành hạ thân xác quá đáng cho đến tiêu tụy. Cả hai con đường cực đoan đó đều phá hủy thân tâm. Tôi tránh cả hai thái cực kia, và đã tìm ra con đường trung đạo, có thể đem đến trí tuệ, an lạc, giải thoát; đó là “con đường của tám sự hành trì chân chính” (Bát chánh đạo): thấy biết chân chính, suy nghĩ chân chính, nói năng chân chính, chuyên cần chân chính, niệm tưởng chân chính và thiền định chân chính. Nay quý vị, tôi đã tìm ra và thực hiện con đường của tám sự hành trì chân chính đó, và đã đạt được trí tuệ, an lạc, giải thoát...

Đức Thế Tôn tiếp tục giảng về CON ĐƯỜNG BÁT CHÁNH, rồi khai thị về BỐN SỰ THẬT mẫu nhiệm. Sa môn Kiều Trần Như chăm chú nghe, và bỗng cảm thấy tâm mình bừng sáng. Ông thấy rõ ngay tức khắc con đường giải thoát thật sự mà lâu nay ông từng tìm kiếm. Nét mặt ông sáng rõ chưa từng có, khiến cho đức Thế Tôn chỉ ngay vào ông, nói trong niềm hoan hỷ:

- Sa môn Kiều Trần Như! Hiền hữu đã thấy rõ! Hiền hữu đã thấy rõ!

Lập tức, sa môn Kiều Trần Như quì xuống thành khăn bạch:

- Sa môn Cồ Đàm! Xin Thầy nhận cho Kiều Trần Như làm đệ tử của Thầy. Con tin tưởng rằng, dưới sự chỉ dạy của Thầy, con sẽ đạt thành sở nguyện.

Bốn vị sa môn kia thấy người anh cả của họ làm vậy, cũng lập tức quì xuống theo, và cùng xin được làm đệ tử của đức Thế Tôn.

Bấy giờ, cả năm vị sa môn nhóm Kiều Trần Như đều tôn đức Cồ Đàm làm Thầy, gọi Ngài là Phật, và gọi giáo pháp do Ngài chỉ dạy là Đạo Phật. Họ từ bỏ lối tu khổ hạnh cũ, cùng tinh cần tu tập theo sự hướng dẫn của Phật. Chỉ trong một thời gian ngắn sau đó, nhờ quyết tâm và tinh chuyên tu học, cả năm vị, đầu tiên là Kiều Trần Như, rồi tiếp đến là bốn vị kia, lần lượt đều chứng thánh quả A la hán, Đức Phật rất hoan hỉ, liền dạy:

- Nay quý thầy! Từ hôm nay, chúng ta đã có một đoàn thể xứng đáng được gọi là Tăng gia. Rồi đây quý thầy cũng sẽ phải cùng với tôi đem hạt giống giác ngộ đi gieo rắc khắp mọi nơi.

Vậy là, nơi vườn Lộc Uyển lúc bấy giờ, sa môn Kiều Trần Như cùng với bốn bạn hữu đã trở thành năm vị đệ tử tỳ kheo đầu tiên của đức Phật. Họ cũng là năm thành viên đầu tiên của giáo đoàn đức Phật. Riêng tôn giả Kiều Trần Như lại còn là vị đệ tử đã chứng thánh quả A la hán đầu tiên của Phật, và trở thành vị đệ tử lớn nhất của Ngài lúc bấy giờ. Từ đây, ngôi Tam Bảo đã được xuất hiện ở thế gian, với đức Thích Ca Cồ Đàm (Sakya Gotama) là Phật Bảo, giáo pháp do Ngài vừa giảng dạy là Pháp Bảo, và năm vị tỳ kheo nhóm Kiều Trần Như là Tăng Bảo.

Vườn Lộc Uyển lúc đó được coi là đạo tràng hành hóa đầu tiên của đức Phật, và Ngài đã mặc nhiên giao trách nhiệm trông coi đạo tràng cho tôn giả Kiều Trần Như. (Cơ sở vật chất của đạo tràng này vào lúc đó chưa có gì, Phật và chư tăng vẫn trú tại các gốc cây rừng hoặc dưới những túp lều mái lá như những năm tháng trước đó).

Sau năm vị trên, cũng chính tại đạo tràng này, đức Phật đã thu nhận chàng thanh niên Da Xá (Yasa) cùng 54 người bạn của chàng được xuất gia làm tỳ kheo. Tôn giả Kiều Trần Như lại được Phật giao nhiệm vụ chỉ dạy cho họ về

nếp sống căn bản đầu tiên của đời sống xuất gia, và hướng dẫn họ tu học theo giáo pháp của Phật.

Cũng tại đạo tràng này, để tạo điều kiện thuận lợi trong việc tiếp độ người xuất gia, đức Phật đã cho phép, ở những nơi và vào những lúc không có sự hiện diện của Ngài, các vị tỳ kheo được đại diện cho Ngài để thọ lễ xuất gia của những người cư sĩ phát tâm sống đời phạm hạnh. Thừa tôn ý của Phật, tôn giả Kiều Trần Như đã trình lên Ngài một đề nghị đơn giản về nghi lễ xuất gia như sau:

- Bạch Thế Tôn! Theo con thì trước tiên cho đương sự cạo sạch râu tóc. Sau đó họ được mặc áo ca sa bày vai bên phải, rồi quì xuống chắp tay trước mặt vị tỳ kheo truyền giới đại diện cho Phật. Kế tiếp, đương sự đọc lời phát nguyện: “Con về nương tựa Phật; con về nương tựa Pháp; con về nương tựa Tăng”. Đương sự đọc ba lần như vậy xong là trở thành một vị tỳ kheo.

Phật dạy:

- Kiều Trần Như! Nghi thức thầy đề nghị hợp lý lắm. Vậy tôi xác định với quý thầy: một người quì dưới chân một vị tỳ kheo, đọc ba lần lời phát nguyện quay về nương tựa Tam Bảo, thì được trở thành một vị tỳ kheo.

Tôn giả Kiều Trần Như đã hoàn toàn được đức Phật tin tưởng về mọi mặt: trí tuệ, đức độ cũng như khả năng lãnh đạo và giáo hoá. Cho nên, sau đó, không lâu, đức Phật đã một mình rời vườn Lộc Uyển để đi Ma Kiệt Đà, giao trách nhiệm trông coi đạo tràng Lộc Uyển cho tôn giả gánh vác. Trên đường đi, Ngài đã thu nhận ba mươi thanh niên làm đệ tử xuất gia, và bảo họ tìm về ngay vườn Lộc Uyển gặp tôn giả để được xuống tóc và hướng dẫn tu học.

Gần bốn tháng sau, đức Phật tới thành Vương Xá thủ đô nước Ma Kiệt Đà. Cùng đi với Ngài có cả ngàn vị tỳ kheo - vốn là ba anh em đạo sĩ Bà la môn Ưu Lô Tàn Loa Ca Diếp (Uruvilva Kasyapa - Uruvela Kassapa), thờ thần lửa, cùng đồ chúng của họ - mà Ngài đã hóa độ trên đường đi. Phật và chúng tăng tạm trú trong một khu rừng cách kinh thành Vương Xá không xa lắm về phương Nam. Tăng đoàn bây giờ đã phát triển đến một số lượng đáng kể, nhất là sau khi hai đạo sĩ Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đã dẫn theo hai trăm năm mươi đệ tử đến xin Phật cho xuất gia; cho nên tôn giả Kiều Trần Như, từ vườn Lộc Uyển đã về đây phụ tá đức Phật trong việc điều hành tăng đoàn. Ngoài Kiều Trần Như, bây giờ đức Thế Tôn còn có thêm ba vị đệ tử lớn khác nữa là Ưu Lô Tàn Loa Ca Diếp, Xá Lợi Phất, và Mục Kiền Liên.

Tại Vương Xá, quốc vương của nước Ma Kiệt Đà là Tần Bà Sa La (Bimbisara), sau khi được nghe pháp, đã phát nguyện quy y làm đệ tử tại gia của Phật. Đề đền đáp công ơn hóa độ này, đức vua đã dâng cúng Phật khu rừng tre ở ngoại ô kinh thành về hướng Bắc để xây cất tu viện, làm cơ sở tu học và hành đạo cho Phật và giáo đoàn. Chính tôn giả Kiều Trần Như và các vị đệ tử lớn khác của Phật đã bàn bạc, hoạch định việc xây cất tu viện, đồng thời giúp Phật tổ chức, hướng dẫn tu học và điều hành mọi việc trong tu viện. Tu viện được đặt tên là Trúc Lâm (Venuvana - Veluvana). Đó là cơ sở đạo tràng rộng lớn và có quy củ đầu tiên của giáo đoàn.

Từ đây, đạo Phật ngày càng phát triển rộng rãi khắp nơi, từ Ma Kiệt Đà đến các vương quốc Ca Thi, Kiều Tát La (Kosala), Bạt Kì (Vrji - Vajji), Thích Ca (Sakya) v.v... cho nên, đức Phật đã không ở yên một nơi nhất định nào, mà Ngài phải đi mọi nơi để hành hóa. Bởi vậy, Ngài đã cử tôn giả Kiều Trần Như chính thức làm tu viện trưởng và tôn giả Ưu Lô Tần Loa Ca Diếp làm giám viện tu viện Trúc Lâm. Hai vị có hoàn toàn trách nhiệm lãnh đạo và hướng dẫn đại chúng tu học tại tu viện. Đức Phật cũng ban ý chỉ cho tất cả tăng chúng đang hành đạo trong vương quốc Ma Kiệt Đà hãy y chỉ vào hai vị tôn giả ấy. (Do Cư Sĩ Hạnh Cơ dịch từ Hán Văn)

---oOo---

Flabbergast – làm sững sốt, kinh ngạc

Flaccid - mềm, nhũn, yếu đuối, uỷ mị

Flagellation – đánh bằng roi, hình phạt bằng roi

Flail – cái nèo, cái đập lúa

Flamboyance – chói lọi, rực rỡ, sắc sỡ

Flask – túi đựng thuốc súng

Flattery – tâng bốc, xu nịnh, bợ đỡ

Flaw – cơn gió mạnh, cơn bão ngắn

Fleck - lốm đốm, đốm sáng

Fleeting - lướt nhanh, thoáng qua

Flicker – ánh sáng lung linh, rung rinh

Flickering – đu đưa, lung linh, nhấp nháy

Flimsy - mỏng manh, nông cạn, tầm thường

Flinching – sợ do dự

Flippant - thiếu sự nghiêm trang, khiếm nhã, suồng sã

Flirt – ve vãn, tán tỉnh

Flustered - bối rối, nhộn nhịp, náo động

Flutter – rung động

Fodder - cỏ khô cho xúc vật ăn

Foray - cướp phá, đánh phá

Forbearance – tính chịu đựng, tính kiên nhẫn

Forcible - bằng sức mạnh

Foreshorten - vẽ rút gọn lại từ xa đến gần

Forfeit - tiền phạt, tiền bồi thường

Forge – lò rèn, xưởng luyện kim

Forlorn – sad and lonely = đau khổ tuyệt vọng

Formful and formless – aspects of God are like the obverse (mặt phải) and reverse (mặt trái) of one of the same coin.
Formless God is the basic of God with form. The illustration of the ocean is useful. As the ocean, water has ...no form; but as waves, it has form...

Fortitude – strength of mind = dũng cảm chịu đựng

Fortuitous – tình cờ, bất ngờ, ngẫu nhiên

Fount - suối nước nguồn

Four distinct classes in India at the time of Gotama:

1. The **Brahmins** were the Priestly caste responsible for the cult, they became the most powerful.
Giai cấp tăng lữ Bà-la-môn trông nom cúng lễ tế tự, giữ kinh Phệ-đà...nhiều quyền lực.
2. The **Warrior Ksatriya** class was devoted to government and defense.
Giai cấp vua quan lo về chính trị quân sự.
3. The **Vaisya** was farmers and stockbreeders who kept the economy afloat.
Giai cấp canh nông, chăn nuôi lo về kinh tế.
4. The **Sudras** were slaves or outcasts who were unable to assimilate (đồng hóa) into the Aryan system.
Giai cấp nô lệ không thể hòa hợp với đại đa số.

THE FOUR IMMEASURABLES - Love, Compassion, Joy and
Equanimity - Tứ Vô Lượng Tâm

The four immeasurables, also known as the Brahma Viharas (Skt.) are found in one brief and beautiful prayer:

May all sentient beings have happiness and its causes,
May all sentient beings be free of suffering and its causes,
May all sentient beings never be separated from bliss without suffering,
May all sentient beings be in equanimity, free of bias, attachment and anger.
The Buddha taught the following to his son Rahula (from "Old path white clouds" by Thich Nhat Hanh):

"Rahula, practice loving kindness to overcome anger. Loving kindness has the capacity to bring happiness to others without demanding anything in return.

Practice compassion to overcome cruelty. Compassion has the capacity to remove the suffering of others without expecting anything in return.

Practice sympathetic joy to overcome hatred. Sympathetic joy arises when one rejoices over the happiness of others and wishes others well-being and success.

Practice non-attachment to overcome prejudice. Non-attachment is the way of looking at all things openly and equally. This is because that is. Myself and others are not separate. Do not reject one thing only to chase after another.

I call these the four immeasurables. Practice them and you will become a refreshing source of vitality and happiness for others."

LOVE

The definition of love in Buddhism is: wanting others to be happy. This love is unconditional and it requires a lot of courage and acceptance (including self-acceptance).

The "near enemy" of love, or a quality which appears similar, but is more an opposite is: conditional love (selfish love).

The opposite is wanting others to be unhappy: anger, hatred.
A result which one needs to avoid is: attachment.

This definition means that 'love' in Buddhism refers to something quite different from the ordinary term of love which is usually about attachment, more or less successful relationships and sex; all of which are rarely without self-interest. Instead, in Buddhism it refers to de-tachment and the unselfish interest in others' welfare.

'Even offering three hundred bowls of food three times a day does not match the spiritual merit gained in one moment of love.' (Nagarjuna)

"If there is love, there is hope that one may have real families, real brotherhood, real equanimity, real peace. If the love within your mind is lost and you see other beings as enemies, then no matter how much knowledge or education or material comfort you have, only suffering and confusion will ensue".

(His Holiness the Dalai Lama from 'The little book of Buddhism')

Attachment and love are similar in that both of them draw us to the other person. But in fact, these two emotions are quite different. When we're attached we're drawn to someone because he or she meets our needs. In addition, there are lots of strings attached to our affection that we may or may not realize are there. For example, I "love" you because you make me feel good. I "love" you as long as you do things that I approve of. I "love" you because you're mine. You're my spouse or my child or my parent or my friend. With attachment, we go up and down like a yo-yo, depending on how the other person treats us. We obsess, "What do they think of me? Do they love me? Have I offended them? How can I become what they want me to be so that they love me even more?" It's not very peaceful, is it? We're definitely stirred up.

On the other hand, the love we're generating on the Dharma path is unconditional. We simply want other to have happiness and the causes of happiness without any strings attached, without any expectations of what these people will do for us or how good they'll make us feel.
Don't Believe Everything You Think: Living with Wisdom and Compassion
- by Thubten Chodron

COMPASSION

The definition is: wanting others to be free from suffering.
This compassion happens when one feels sorry with someone, and one feels an urge to help.

The near enemy is pity, which keeps other at a distance, and does not urge one to help.

The opposite is wanting others to suffer, or cruelty.
A result which one needs to avoid is sentimentality.

Compassion thus refers to an unselfish, de-tached emotion which gives one a sense of urgency in wanting to help others. From a Buddhist perspective, helping others to reduce their physical or mental suffering is very good, but the ultimate goal is to extinguish all suffering by stopping the process of rebirth and the suffering that automatically comes with living by reaching enlightenment.

The attitude of a so-called Bodhisattva is Bodhicitta: this is the ultimate compassionate motivation: the wish to liberate all sentient beings from the sufferings of cyclic existence and to become a fully enlightened Buddha oneself in order to act as the perfect guide for them. Actually, this could well be the most honorable and idealistic motivation possible.

SYMPATHETIC JOY

The definition is: being happy with someone's fortune/happiness. Sympathetic joy here refers to the potential of bliss and happiness of all sentient beings, as they can all become Buddhas.

The near enemy is hypocrisy or affectation.

The opposite is jealousy, when one cannot accept the happiness of others.

A result which one needs to avoid is: spaced-out bliss, which can easily turn into laziness.

Note: sympathetic joy is a great antidote to depression for oneself as well, but this should not be the main goal.

By rejoicing in others' progress on the spiritual path, one can actually share in their positive karma.

Sympathetic joy is an unselfish, very positive mental attitude which is beneficial for oneself and others. In this case, it also refers specifically to rejoicing in the high rebirth and enlightenment of others.

EQUANIMITY

Equanimity in Buddhism means to have a clear-minded tranquil state of mind - not being overpowered by delusions, mental dullness or agitation. For example, with equanimity we do not distinguish between friend, enemy or stranger, but regard every sentient being as equal.

The near enemy is indifference. It is tempting to think that just 'not caring' is equanimity, but that is just a form of egotism, where we only care about ourselves.

The opposite of equanimity is anxiety, worry, stress and paranoia caused by dividing people into 'good' and 'bad'; one can worry forever if a good friend may not be a bad person after all, and thus spoiling trust and friendship. A result which one needs to avoid is apathy as a result of 'not caring'. Equanimity is the basis for unconditional, altruistic love, compassion and joy for other's happiness and Bodhicitta.

When we discriminate between friends and enemies, how can we ever want to help all sentient beings?

Equanimity is an unselfish, de-tached state of mind which also prevents one from doing negative actions.

"If one tries to befriend an enemy for a moment, he becomes your friend. The same thing occurs when one treats a friend as an enemy. Therefore, by understanding the impermanence of temporal relations, Wise ones are never attached to food, clothing or reputation, nor to friends or enemies.

***The father becomes the son in another life,
Mother becomes the wife,
Enemy becomes friend;
It always changes.
Therefore there is nothing definite in samsara."***

The Buddha

"The foundation for practicing the seven-point cause and effect method is cultivating a mind of equanimity. Without this foundation you will not be able to have an impartial altruistic view, because without equanimity you will always have partiality towards your relatives and friends. Realize that you should not have prejudice, hatred, or desire towards enemies, friends, or neutral persons, thus lay a very firm foundation of equanimity."

(His Holiness the Dalai Lama, from 'Path to Bliss: A Practical Guide to Stages of Meditation')

It is said that the awareness of a Buddha is completely even, like the ocean, taking in equally the joys and sorrows of all people, friends, loved ones, relatives, and those never met. This is the meaning of a statement made by so many of the world's great spiritual teachers,

"Love your enemy."

It doesn't mean love the person you hate. You can't do that. Love those who hate you.

From 'Buddhism with an Attitude: The Tibetan Seven-Point Mind-Training'

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

"Được sanh trong cảnh người thật là hy hữu.

Đời sống của chúng sanh quả là khôn khổ.

***Chớ để lỡ mất cơ hội này."* -- Kinh Pháp Cú**

Tứ Vô Lượng Tâm giúp con người trở nên toàn thiện và có lối sống của bậc thánh, trong kiếp hiện tại. Tứ Vô Lượng Tâm có khả năng biến đổi người thường ra bậc siêu nhân, phạm ra thánh. Nếu mỗi người đều gắng công trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm, không phân biệt tôn giáo, chủng tộc, màu da, hay nam nữ v.v...quả địa cầu này sẽ trở thành một thiên đàng trong đó tất cả chúng sanh chung sống điều hòa, an vui trong tình huynh đệ, và mỗi người sẽ là một công dân lý tưởng trong một thế giới thanh bình an lạc.

Bốn đức độ cao thượng ấy cũng được gọi là Appamanna (vô lượng). Gọi như vậy bởi vì Từ, Bi, Hỷ, Xả rộng lớn bao la, không bờ bến, không biên cương, không bị hạn định. Tứ Vô Lượng Tâm bao trùm tất cả chúng sanh, người hay thú, không trừ bỏ sanh linh nhỏ bé nào.

Dẫu theo tôn giáo nào hay hấp thụ văn hóa nào, mỗi người đều có thể trau dồi bốn đức độ nhẹ nhàng êm dịu ấy để trở nên một phước lành, cho mình và cho kẻ khác.

1. Tâm Từ (Metta)

Trạng thái cao thượng đầu tiên là tâm "Từ", tiếng Pali là Metta, Sanskrit là Maitri.

Nghĩa trắng của Metta là cái gì làm cho lòng ta êm dịu hay tâm trạng của người bạn tốt. Metta (tâm Từ) được định nghĩa là lòng thành thật ước mong tất cả chúng sanh đều sống thật sự an lành hạnh phúc. Metta có khi cũng được định nghĩa là lòng mong mỏi chân thành của người bạn hiền, thành thật muốn cho bằng hữu mình được an vui hạnh phúc.

Đức Phật khuyên dạy:

"Tâm Từ phải được rải khắp đồng đều cho mọi chúng sanh, phải bao trùm vạn vật, phải sâu rộng và đậm đà như tình thương của bà từ mẫu đối với người con duy nhất, chăm nom bảo bọc con, dầu nguy hiểm đến tánh mạng cũng vui lòng." - Metta Sutta.

So sánh tâm Từ với tình mẫu tử trong đoạn kinh Metta Sutta (Từ Bi), Đức Phật không nhấn mạnh đến lòng triu mến ít nhiều vị kỷ của người mẹ. Ngài chỉ nhắm vào sự mong mỏi thành thật của bà mẹ hiền, muốn cho người con duy nhất của mình được sống an lành. Tâm Từ (Metta) không phải sự yêu thương thiên về nhục dục, cũng không phải lòng triu mến, luyến ái một người nào bởi vì cả hai, tình dục và luyến ái đều là nguyên nhân chắc chắn sẽ phát sanh phiền muộn.

Tâm Từ (Metta) không phải chỉ là tình thương riêng biệt đối với người láng giềng, bởi vì người có tâm Từ không phân biệt người thân kẻ sơ.

Tâm Từ (Metta) không phải chỉ là tình huynh đệ rộng rãi giữa người và người, mà phải bao trùm tất cả chúng sanh, không trừ bỏ sanh linh nhỏ bé nào, bởi vì loài cầm thú, các người bạn xấu số của chúng ta, cũng cần nhiều đến sự giúp đỡ và tình thương của ta.

Tâm Từ (Metta) không phải là tình đồng chí, không phải tình đồng chủng, không phải tình đồng hương, cũng không phải là tình đồng đạo.

Tình đồng chí chỉ biết những người cùng một chí hướng chánh trị, một chủ nghĩa, hay một đảng phái, như Dân Chủ, Cộng Hòa, Xã Hội v.v...

Tình đồng chủng chỉ giới hạn giữa những người cùng một chủng tộc, một màu da. Tình đồng hương chỉ có giữa những người cùng một quốc gia. Đôi khi vì tình đồng chủng con người nhẫn tâm tàn sát đến đàn bà và trẻ con, chỉ vì những người vô tội này không được diễm phúc có đôi mắt xanh và mớ tóc vàng như họ. Người da trắng có cảm tình riêng với người da trắng. Người da đen có cảm tình riêng với người da đen, người da vàng với người da vàng, người da đỏ với người da đỏ v.v... Cũng có khi vì một mặc cảm nào, một dân tộc đem lòng nghi kỵ và lo sợ một giống dân khác. Lắm lúc, để chứng minh rằng dân tộc mình cao trỗi hơn dân tộc khác, con người không ngần ngại dùng những phương tiện tàn ác như gây chiến tranh, dội bom thả đạn, tiêu hủy cả triệu sanh linh. Nhân loại ngày nay vẫn không bao giờ có thể quên những thảm trạng đã xảy diễn trong thời Thế Chiến Thứ Nhì vừa qua.

Cùng trong một quốc gia, cũng có những tâm trạng hẹp hòi, hợp lại thành từng nhóm để gây nên cái mà chúng gọi là tình huynh đệ giữa những người cùng một giai cấp xã hội, một thứ tình thương chỉ nằm vón vện trong phạm vi nhỏ hẹp của một số người có quyền thế, để đàn áp một hạng người khác đến độ không cho phép họ hưởng những nhân quyền sơ đẳng, chỉ vì những người này rủi ro phải sanh trưởng trong một giai cấp hạ lưu. Chính hạng người thượng lưu kia mới thật đáng thương hại, vì họ là những người chỉ biết sống hẹp hòi bụng bít.

Tâm Từ (Metta) cũng không phải là tình huynh đệ giữa những người cùng một tôn giáo. Bởi sự hiểu biết hẹp hòi, gọi là "tình đồng đạo", bao nhiêu đầu người đã rơi, bao nhiêu vĩ nhân đã bị tù đầy và đối xử khắc nghiệt. Bởi tình đồng đạo hẹp hòi, bao nhiêu người phải bị thiêu sống một cách tàn nhẫn chỉ vì tội thành thật nói lên ý tưởng của mình. Bao nhiêu hành động hung bạo, bao nhiêu chiến tranh tàn khốc, đã làm hoen ố lịch sử nhân loại cũng vì tình đồng đạo hẹp hòi. Cho đến thế kỷ thứ hai mươi này mà người ta cho là sáng suốt, nhân loại vẫn còn chứng kiến những vụ tranh chấp võ trang mà nguyên nhân chỉ vì những người theo tôn giáo này không ép buộc được những người khác tư tưởng như mình. Con người ghen ghét nhau, thù hận nhau, chém giết lẫn nhau, chỉ vì không cùng chung sống được với nhau dưới một nhãn hiệu.

Nếu vạn nhất, vì không đồng tín ngưỡng mà những người khác tôn giáo với nhau không thể nhìn nhau như anh chị em trong một đại gia đình, thì sự mạng của tất cả các vị giáo chủ trên thế gian này hẳn thật đã thảm bại chua cay.

Tâm Từ êm dịu vượt hẳn lên trên các tình huynh đệ hẹp hòi ấy. Phạm vi của tâm Từ không bờ bến, không biên cương, không hạn định. Tâm Từ không có bất luận một loại kỳ thị nào. Nhờ tâm Từ mà ta có thể xem tất cả chúng sanh là bạn hữu, và khắp nơi trên thế gian như chỗ chôn nhau cắt rún.

Tựa hồ như ánh sáng mặt trời, bao trùm vạn vật, tâm Từ cao thượng rải khắp đồng đều phước lành thâm diệu cho mọi người, thân cũng như sơ, bạn cũng như thù, không phân biệt giàu nghèo, sang hèn, nam nữ, hư hèn hay đạo đức, người hay thú.

Người có tâm Từ vô lượng vô biên như thế ấy là Đức Phật, Ngài đã tận tâm tạo an lành hạnh phúc cho tất cả những người thân yêu kính mộ Ngài cũng như những người ganh tỵ, oán ghét, và những người âm mưu ám hại Ngài.

Tâm Từ của Đức Phật đối với Rahula (La Hầu La), con Ngài, không có chút gì khác hơn là đối với Devadatta (Đề Bà Đạt Đa), người đã coi Ngài là thù nghịch và với Đại Đức Ananda (A Nan), vị thị giả thân tín rất kính mến Ngài.

Tâm Từ bao la rộng rãi, đồng đều, đối với chính mình cũng như đối với những người thân cận, những người không quen biết, và những người có ác ý với mình. Như chàng kia đi trong rừng với một người bạn, một người không quen biết, và một người thù, gặp một tướng cướp dữ tợn. Tên cướp quyết định phải giết một người. Nếu anh chàng chịu hy sinh mạng sống để cứu các bạn đồng hành thì ra anh thiếu tâm Từ đối với chính mình. Nếu anh tính rằng một trong ba người kia đáng chịu hy sinh thì anh lại không có tâm Từ đối với người ấy.

Đặc điểm của tâm Từ thật sự là như vậy. Có lòng từ ái vô biên đối với người khác không có nghĩa là phải quên mình. Hy sinh mạng sống mình vì một lợi ích nào là một đức độ cao thượng khác, và không chấp ngã lại là một loại tâm cao thượng khác nữa. Đó là quan điểm tế nhị mà ta không nên lẫn lộn. Người thực hiện tâm Từ đến mức cùng tột sẽ thấy mình đồng hóa với tất cả chúng sanh, không còn sự khác biệt giữa mình và người. Cái gọi là 'Ta' lần lần mở rộng, lan tràn cùng khắp càn khôn vạn vật. Mọi sự chia rẽ đều tiêu tan, biến mất như đám sương mờ trong nắng sáng. Vạn vật trở thành một, đồng thể, đồng nhất.

Thật ra không có danh từ Anh ngữ nào tương đương để diễn tả đúng nghĩa chữ "Metta" nhẹ nhàng êm dịu trong tiếng Pali. Thiện ý, từ ái, hảo tâm, bác ái, là những danh từ được xem là gần đồng nghĩa nhất với Metta.

Nghịch nghĩa với Metta là sân hận, ác ý, thù oán, ghen ghét. Tâm Từ và sân hận không thể phát sanh cùng một lúc. Thù oán cũng không thể chứa đựng Metta.

Đức Phật dạy:

"Không thể lấy thù oán để diệt sân hận, chỉ có tâm Từ mới dập tắt lòng sân."

Không những dập tắt được lòng sân, tâm Từ, Metta còn diệt trừ các mầm tư tưởng bất thiện đối với người khác. Người có tâm Từ (Metta) không bao giờ nghĩ đến làm hại, làm giảm giá trị, hoặc bài xích ai, không bao giờ sợ ai, cũng không bao giờ làm ai sợ.

Kẻ thù gián tiếp thường mang lốt bạn của tâm Từ một cách sâu ẩn bất ngờ là lòng triu mến vị kỷ. Nếu quan niệm không đúng, tâm Từ có thể dễ dàng trở thành luyến ái. Kẻ thù gián tiếp này thật là tế nhị mà cũng thật hiểm độc. Nó hành động như người ẩn núp trong rừng sâu hay ở sau một sườn núi để chờ cơ hội ám hại một người khác. Triu mến đem lại đau khổ. Tâm Từ chỉ tạo an lành hạnh phúc.

Đây là điểm tế nhị mà ta không nên hiểu lầm. Cha mẹ thương yêu triu mến con, con triu mến thương yêu cha mẹ; vợ mến chồng, chồng mến vợ.

Tình thương và tâm luyến ái giữa những người thân yêu là lẽ thường, là một sự kiện tự nhiên. Thế gian không thể tồn tại nếu không có tình thương. Nhưng tình thương luyến ái luôn luôn ích kỷ, hẹp hòi, không sánh được với tâm Từ là tình thương đồng đều đối với tất cả chúng sanh trong vũ trụ bao la. Do đó tâm Từ không đồng nghĩa với tình thương ích kỷ.

Cố ý mong muốn làm cho kẻ khác được yên vui là đặc điểm quan trọng của tâm Từ. Người có tâm Từ luôn luôn cố gắng tạo an lành cho tất cả chúng sanh, chỉ thấy những gì tốt đẹp nơi mọi người và không bao giờ nhìn phần xấu xa hư hỏng của một ai.

Tâm Từ đem lại nhiều quả phúc:

- 1) Người có tâm Từ luôn luôn ngủ được an vui. Ngủ với tâm trạng thơ thới, không giận hờn, không lo âu sợ sệt, tự nhiên giấc ngủ sẽ đến dễ dàng. Mỗi người đều có thể kinh nghiệm. Người có tâm Từ nhắm mắt là ngủ, và ngủ ngon lành.
- 2) Khi đi ngủ với tâm từ ái an lành, tự nhiên lúc tỉnh giấc, thức dậy cũng với tâm an lành. Người từ ái bi mẫn thường ngủ dậy với gương mặt vui vẻ.
- 3) Người có tâm Từ không bị những điềm chiêm bao mộng mị khuấy rầy tâm trí, không thấy những điều xấu xa, ghê tởm. Trong khi thức, lòng đầy tâm Từ thì trong lúc ngủ cũng thanh bình an lạc. Dầu có nằm mộng cũng thấy điều vui vẻ an lành.
- 4) Người có tâm Từ đối với kẻ khác, tất nhiên sẽ gạt hái những cảm tình ưu ái của mọi người.

Khi nhìn vào gương, nếu mặt ta vui vẻ hiền lành, phản ảnh của nó sẽ hiền lành vui vẻ. Trái lại nếu mặt ta cau có quạu quọ, phản ảnh của nó ắt cũng cau có quạu quọ. Cùng một thể ấy, thể gian bên ngoài là phản ảnh của những hành vi, tư tưởng, thiện hay ác của con người. Người hèn hạ xấu xa chỉ biết nhìn vào tội lỗi của kẻ khác, những gì tốt đẹp thì không màng biết đến. Một thi hào người Anh đã viết ra những dòng thơ rất đẹp đẽ và thâm thúy, có nhiều ý nghĩa:

"Tôi nhìn anh tôi qua Kính Hiên Vi của sự Chỉ Trích
Và tôi nói, "Anh tôi quả thật thô lỗ!"
Nhìn anh tôi qua Kính Viễn Vọng của sự Khinh Bĩ
Và tôi nói, "Anh tôi quả thật bé nhỏ thấp hèn!"
Rồi tôi nhìn vào 'Tấm Gương Chân Lý'
Và tôi nói, "Anh tôi thật giống hệt như tôi!"

Trong con người tốt nhất cũng có những điểm khiếm khuyết, mà trong con người xấu nhất cũng có những điểm tốt. Tại sao ta chỉ tìm phần xấu xa tội lỗi mà không để ý đến phần tốt của người? Nếu mỗi người đều nhìn vào phần tốt đẹp của nhau, nhân loại đã tìm được nguồn hạnh phúc dồi dào vậy.

5) Người có tâm Từ chắc chắn là bạn thân của nhân loại mà cũng là bạn thân của tất cả chúng sanh. Loài cầm thú cũng lấy làm vui thích được sống gần những bậc hiền nhân đạo đức. Các vị tu sĩ sống đơn độc một mình ở chốn rừng sâu, giữa đám sài lang hổ báo, chỉ nhờ có tâm Từ để tự bảo vệ.

6) Do năng lực của tâm Từ (metta) thuốc độc không hại được hành giả, ngoại trừ trường hợp người ấy phải trả một nghiệp xấu đã tạo trong quá khứ.

Vì tâm Từ (metta) là một năng lực dũng mãnh, khi được thực hành đúng mức có khả năng đổi dữ ra lành. Cũng như tư tưởng oán ghét thù hận có thể tạo nên những chất độc ảnh hưởng đến cơ thể con người, cùng thể ấy tâm Từ có thể tạo ảnh hưởng an lành giúp hành giả thêm sức khỏe. Tư tưởng độc ác đầu độc con người. Tư tưởng trong sạch giúp cơ thể con người trở nên lành mạnh.

Kinh sách có chép lại chuyện bà Suppiya, một tín nữ giàu lòng bi mẫn và có tâm đạo nhiệt thành. Bà Suppiya mang một vết thương nặng trên vế. Hôm nọ, Đức Phật đi bát đến trước nhà, được chồng bà cho biết rằng bà đang lâm bệnh không thể ra đánh lễ Ngài. Đức Phật bảo cứ đưa bà ra. Bà cố gắng đi

lần ra cửa. Vừa thấy mặt Đức Phật, vết thương của bà bỗng dưng lành lại, bà trở nên mạnh khỏe như thường.

Chính lòng thành kính trong sạch của bà khi được diện kiến Đức Phật, hợp với năng lực của tâm Từ mà Đức Phật rải đến, đã cứu bà khỏi bệnh.

Một đoạn kinh khác thuật rằng khi Đức Phật trở về quê nhà lần đầu tiên, con Ngài là Rahula (La Hầu La), lúc ấy vừa lên bảy, đến gần Ngài và bạch:

"Bạch Đức Sa Môn, chỉ cái bóng của Ngài cũng đủ làm cho lòng con mát mẻ lạ thường."

Tâm Từ của Đức Phật bao trùm lấy cậu bé Rahula và có một năng lực hấp dẫn mạnh mẽ làm cho cậu vô cùng cảm kích.

7) Người có tâm Từ luôn luôn được chư Thiên hộ trì.

8) Tâm Từ được an trụ dễ dàng vì không bị những tư tưởng trái ngược khuấy động.

Với tâm thanh bình an lạc, người có tâm Từ sẽ sống ở cõi trời, và cõi trời ấy chính ta tạo ra. Chỉ đến những ai lân cận tiếp xúc với người có tâm Từ cũng chứng nghiệm được phước lành ấy.

9) Người có tâm Từ gương mặt tươi sáng vì gương mặt là phản ảnh của nội tâm. Lúc giận, máu trong cơ thể chạy mau gấp đôi ba lần lúc bình thường, trở nên nóng, dồn lên làm đỏ mặt tía tai. Tâm Từ trái lại làm cho tinh thần vui vẻ, thân có cảm giác thoải mái an lành, máu được thanh lọc trong sạch và gương mặt hiện từ dễ mến.

Kinh sách chép rằng sau khi Đức Phật thành tựu Đạo Quả Phật, trong lúc ngồi tham thiền, suy niệm về pháp Nhân Quả Tương Quan (Patthana), tâm hoàn toàn an trụ và máu trong cơ thể tuyệt đối thanh tịnh, lúc ấy từ bên trong pháp thân Ngài phát tỏa ra những ánh hào quang xanh, vàng, đỏ, trắng, và màu cam, bao phủ châu thân Ngài.

10) Người thấm nhuần tâm Từ đến lúc lìa đời cũng được an vui, vì trong lòng không chứa chấp tư tưởng sân hận. Sau khi tắt thở, gương mặt tươi tỉnh ấy là phản ảnh của sự ra đi thanh bình an lạc.

11) Chết an vui, người có tâm Từ sẽ tái sinh vào cảnh giới nhàn lạc.
Nếu đã đắc Thiền (Jhana), người ấy sẽ tái sinh vào cảnh giới của chư Phạm Thiên.

Năng Lực Của Tâm Từ (Metta)

Ngoài những lợi ích có tánh cách vật chất, tâm Từ còn có năng lực hấp dẫn mạnh mẽ phi thường. Tâm Từ có thể gieo những ảnh hưởng tốt đẹp từ xa đến một người khác. Mọi người đều cảm thấy yên vui khi ở gần người lành. Một hôm, Đức Phật đến chỗ họ. Trong hàng các thân hào đến đánh lễ Ngài, có một trưởng giả tên Roja, trước kia là bạn thân của Đức Ananda. Thấy Roja, Đại Đức Ananda nói: "Suýt lấy làm vui mà thấy Roja hôm nay đến đây đánh lễ ra mắt chào mừng Đức Phật." Roja liền trả lời: "Thật ra không phải tôi đến đây để tỏ lòng thành kính Đức Phật. Sở dĩ tôi đến đây hôm nay là vì chúng tôi đánh cuộc với nhau rằng người nào không đến đánh lễ Đức Phật sẽ bị phạt năm trăm đồng vàng. Chính vì sợ mất tiền mà tôi đến."

Đức Ananda lấy làm thất vọng, đến bạch tự sự cho Đức Phật rõ và xin Ngài tế độ người bạn thân của mình. Đức Phật liền rải tâm Từ đến Roja, rồi trở về tịnh thất.

Lúc ấy Roja thấy khắp châu thân mình đượm nhuần một luồng cảm xúc mát mẻ lạ thường dường như từ Đức Phật đưa đến. Bị cảm kích quá mạnh, chàng không thể cưỡng kháng lại ý muốn gặp ngay Đức Phật. Không khác nào bò con chạy theo mẹ, Roja chạy vào chùa, từ tịnh thất này đến tịnh thất kia, để tìm Đức Phật. Được chỉ dẫn đến nơi, Roja gõ cửa. Cửa vừa mở, ông lật đật đánh lễ Đức Phật, rồi nghe Đức Phật giảng Pháp và xin quy y.

Đó là một trường hợp cho thấy rằng tâm Từ có sức hấp dẫn thật mạnh mà mỗi người đều có thể tu tập, tùy theo khả năng của mình, vì cũng như các đức tánh khác trong Tứ Vô Lượng Tâm, tâm Từ luôn luôn tiềm tàng ngủ ngầm bên trong mọi người.

Trong một tích chuyện khác, có người muốn hại Đức Phật, cho voi uống rượu đến say rồi lừa chạy ngay lại phía Ngài. Con voi hung tợn cầm đầu chạy đến Đức Phật, định làm dữ. Thản nhiên, Đức Phật rải tâm Từ đến voi và chế ngự trong khoảnh khắc.

Mẫu chuyện hứng thú sau đây có thể được tường thuật nhằm cho thấy đến mức độ nào một vị Bồ Tát có thể rải tâm Từ vô lượng đến người cha đã hạ lệnh giết Ngài. Mặc dầu trẻ tuổi Bồ Tát nghĩ như thế này:

"Đây là cơ hội quý báu để ta thực hành tâm Từ. Đứng trước đây là cha ta. Mẹ ta đang khóc than thê thảm. Kia là đao phủ sẵn sàng hành quyết ta, và ta đây là nạn nhân đang đứng ở giữa. Ta phải rải tình thương đồng đều đến tất cả bốn người. Ngưỡng nguyện cha ta khỏi phải chịu quả xấu do hành động hung ác này gây ra. Mong cầu cha ta, mẹ ta, tên đao phủ, và ta, được hạnh phúc an vui, không đau khổ, không tật bệnh, không gây oan trái. Nhờ năng lực tâm Từ này, ngưỡng nguyện rằng ngày kia ta sẽ thành Phật."

Trong vô lượng tiền kiếp, một ngày kia, khi Đức Phật còn là Bồ Tát, đang hành Nhẫn Nhục Ba La Mật trong ngục uyển. Hôm ấy nhà vua say rượu. Muốn thử xem hạnh nhẫn nhục của Ngài đến đâu, vua truyền lệnh cắt tay và chân Ngài. Ngài vẫn điềm nhiên, lặng lẽ hành pháp nhẫn. Vua lấy làm tức giận, dùng gót chân đá vào ngực Ngài. Ngài ngã gục trên vũng máu, hơi hóp thở những hơi thở cuối cùng, nhưng lòng vẫn bảo lòng:

"Người như ta không bao giờ sân hận, oán thù."

Một vị tỳ khưu xứng đáng phải có tâm Từ rộng rãi bao la. Không đào đất, cũng không bảo người đào, vì sợ rủi ro làm chết côn trùng. Vị tỳ khưu chân chánh cũng không uống nước chưa lọc. Lời dạy sau đây của Đức Phật cho ta một ý niệm thế nào là tâm Từ mà một vị tỳ khưu nên có:

"Nếu có bọn cướp hung tợn dùng cửa cửa con ra từng mảnh và nếu con sanh tâm tức giận hoặc căm thù kẻ cướp, chính lúc ấy con đã không thực hành lời dạy của Như Lai."

Quả thật rất khó mà chịu đựng và nhẫn nại đến mức ấy. Nhưng đó là mức sống lý tưởng mà Đức Phật trông đợi hàng đệ tử Ngài cố gắng thành đạt. Chính Đức Phật đã nêu gương lành cao thượng. Ngài dạy:

"Như đàn voi lâm trận không kể lẫn tên mũi đạn, ta phải can đảm chịu đựng những điều bất hạnh của đời. Phần lớn nhân loại sống ngoài khuôn khổ giới luật. Ta phải có thái độ của đàn voi lâm trận: mạnh tiến giữa rừng gươm đao giáo mác, bình tĩnh hứng lấy những nỗi chua cay của đời, và thản nhiên vững bước trên đường phạm hạnh."

Chúng ta đang sống trong một thế gian hỗn loạn, giữa những tình thế căng thẳng và luôn luôn lo sợ hiểm họa chiến tranh. Các quốc gia ngày nay ráo riết võ trang chống đối lẫn nhau và nhân loại không ngớt phập phồng chờ đợi một loại vũ khí nguyên tử thành linh từ không trung rơi xuống.

Trong giờ phút này, thế gian ắt đang trông đợi một tâm đại từ đại bi cứu khổ để mỗi người được sống an lành trong cảnh thái bình, thuận hòa trong tình huynh đệ.

Ta lại tự hỏi: "Trước sự hăm dọa của bom đạn, trên thực tế có thể nào ta bình thản thực hành tâm Từ được không?" Một người thường có thể làm gì để chống lại đám mưa bom? Trong tay không có một món vũ khí, người dân thường có thể làm gì để chặn đứng làn tên mũi đạn?

Trước cái chết sắp đến, tâm Từ của Phật Giáo là một khí giới ôn hòa và hữu hiệu để ngăn ngừa bom đạn.

Nếu các quốc gia hiếu chiến khứng chịu đem tâm Từ thay thế vũ khí để cai trị thế gian bằng công lý và tình thương, thay vì bạo lực cường quyền, thì nhân loại ắt được an cư lạc nghiệp và hạnh phúc lâu dài.

Gác qua một bên những vấn đề quan trọng mà chính ta không thể giải quyết, ta nên quan tâm đến riêng phần ta và phần còn lại của nhân loại bằng cách tận lực chuyên cần trau dồi và phát triển phẩm hạnh từ ái (metta) dịu hiền.

Thực Hành Tâm Từ (Metta) Như Thế Nào?

Sau đây là một vài chỉ dẫn thực tế để thực hành tâm Từ.

Trước tiên hành giả phải gieo trồng tâm Từ cho chính mình. Muốn vậy, phải rải khắp châu thân và tâm những tư tưởng an vui hạnh phúc.

Hành giả tưởng niệm:

"Tâm tôi rất yên tĩnh, thân tôi rất an vui. Tôi không bệnh hoạn, không phiền não, không lo âu, không sân hận. Tôi thể hiện tâm Từ. Hào quang từ ái bao phủ chung quanh tôi dập tắt mọi tư tưởng ích kỷ, mọi xúc động thù nghịch. Tôi không còn cảm xúc trước cơn xung đột xấu xa của kẻ khác. Tôi lấy tốt đáp xấu, lấy tâm Từ trả lại lòng sân hận."

Hằng ngày rèn luyện tinh thần như thế, dần dần hành giả trở nên vô cùng quảng đại, quên tất cả những điều xấu xa của kẻ khác và giữ tâm hoàn toàn trong sạch, không còn bận nhơ sân hận, oán thù.

Ánh sáng hạnh phúc tỏa ra khắp châu thân, hành giả ban rải hạnh phúc ấy đến người khác bằng những tư tưởng an lành và bằng những hành động vị tha, thể hiện tâm Từ trong cuộc sống hằng ngày.

Khi tâm được an vui và không bị những tư tưởng sân hận làm chao động, hành giả sẽ dễ dàng rải tâm Từ đến cho kẻ khác. Ta không thể cho ai một vật mà chính ta không có. Trước khi muốn làm cho người khác được an vui, chính hành giả phải được an vui, phải biết làm thế nào cho mình được an vui. Hành giả rải tâm Từ đến thân bằng quyến thuộc, riêng từng người, rồi đến toàn thể, và ước mong mọi người đều lánh xa phiền não, bệnh tật, lo âu, sân hận.

Hành giả cũng rải tâm Từ đến bạn bè và những người không quen biết và thành thật ước mong cho những người này, như trước kia đã ước mong cho mình và thân bằng quyến thuộc mình được an vui, hạnh phúc và lánh xa phiền não, bệnh tật, lo âu, và sân hận.

Sau cùng, mặc dầu là khó, hành giả rải tâm Từ đến cho những người có ác ý với mình, nếu có. Rải tâm Từ đến những người coi mình là thù nghịch, lấy thái độ ôn hòa đối lại những cử chỉ bất hòa là hành động của bậc anh hùng quân tử, đáng được làm gương cho đời. Đức Phật dạy: "Hãy giữ tâm luôn luôn trong sạch giữa đám người đầy thù hận."

Hành giả rải tâm Từ đến tất cả chúng sanh, không phân biệt giai cấp, chủng tộc, màu da, hay nam nữ, không trừ bỏ một loài cầm thú nhỏ nhen cam điếc nào. Hành giả tự đồng hóa với tất cả, tự mình chan hòa trong toàn thể, thấy vạn vật và mình là một. Tâm không còn một điểm vị kỷ, hành giả đã vượt lên khỏi mọi hình thức chia rẽ riêng tư. Không bị giam hãm trong những tư tưởng hẹp hòi, không chịu ảnh hưởng của tinh thần đấu tranh giai cấp, quốc gia, chủng tộc, tôn giáo, hành giả có thể nhìn toàn thể thế gian là nơi chôn nhau cắt rún và tất cả mọi người là bạn đồng hành trong đại trùng dương mà ta gọi là đời sống của muôn loài vạn vật.

2. Tâm Bi (Karuna)

Đức tánh thứ nhì giúp con người trở nên cao thượng là tâm Bi (karuna). Bi được định nghĩa là động lực làm cho tâm người tốt rung động trước sự đau khổ của kẻ khác, hay cái gì xoa dịu niềm khổ đau sâu nã của người. Đặc tánh của tâm Bi là ý muốn giúp người khác thoát khỏi mọi cảnh khổ.

Lòng người có tâm Bi thật là mềm dịu, hơn cả những tai họa. Ngày nào chưa cứu giúp được kẻ khác, tâm Bi không hề thỏa mãn. Lắm khi, để làm êm dịu nỗi khổ đau của kẻ khác, người có tâm Bi không ngần ngại hy sinh đến cả mạng sống mình. Sự tích Túc Sanh Truyện Vyaghre Jataka đã nói lên gương lành của một vị Bồ Tát tự hiến thân để cứu một con cọp mẹ và bảy con khỏi chết đói.

Chính do nhờ tâm Bi mà con người có thể hoàn toàn vị tha trong khi phục vụ. Người có tâm Bi không sống riêng cho mình, mà cũng sống cho kẻ khác và luôn luôn tìm cơ hội để giúp đời, nhưng không bao giờ cầu mong được đền ơn đáp nghĩa.

Ai Cần Đến Tâm Bi?

Nhiều người trong chúng ta đáng thọ nhận lòng bi mẫn của ta. Những kẻ nghèo nàn đói rách, những người túng thiếu cơ hàn, đau ốm, cô đơn, dốt nát, hư hèn, người có đời sống bần thiêu bụng lung, là hạng người cần đến tâm Bi của những tấm lòng trắc ẩn cao thượng, không luận nam nữ, không phân chủng tộc, giai cấp hoặc tôn giáo.

Có nhiều quốc gia giàu về vật chất mà nghèo về tinh thần. Cũng có những dân tộc khác, giàu về tinh thần mà nghèo về vật chất. Chẳng luận tinh thần hay vật chất, bốn phận cao cả của người giàu là giúp đỡ kẻ nghèo. Biết bao nhiêu đàn ông, đàn bà, trẻ em, đang sống trong cảnh cơ hàn, thiếu thốn đến cả những vật dụng cần thiết. Nếu các đại phú gia đem tiền của dư dả ra giúp đỡ cho hạng người này, công tác từ thiện ấy chắc không đến nỗi làm tổn hại tài sản của họ.

Một lần nọ, có chàng sinh viên trẻ tuổi về nhà xin phép mẹ gỡ bức màn treo trên cửa để cho một người nghèo khó, đói rách. Chàng nói rằng không có bức màn này, cái cửa không đến nỗi phải chịu lạnh, nhưng nếu thiếu quần áo che thân, chắc hẳn người nghèo kia phải khổ sở vì lạnh. Thái độ hảo tâm thương người của chàng sinh viên và của bà mẹ đáng là một gương lành cao quý.

Nhân loại lấy làm vinh hạnh ghi nhận rằng một vài quốc gia giàu có đã tổ hợp lại thành những cơ quan từ thiện nhằm giúp đỡ những dân tộc kém mở mang bằng mọi cách, đặc biệt là ở Á Châu. Trong hầu hết các quốc gia, nhiều tổ chức từ thiện gồm đủ hạng - nam, nữ và sinh viên - đã hoạt động mạnh mẽ để mang lại cho hạng người nghèo đói và túng thiếu những sự giúp đỡ cần thiết. Các đoàn thể tôn giáo, trong phạm vi khiêm tốn của mình, cũng tận dụng khả năng để làm tròn phận sự. Các quốc gia kém mở mang đang cần trại dưỡng lão, cô nhi viện và những tổ chức từ thiện tương tự.

Trong vài quốc gia, nạn ăn xin vẫn cần phải được giải quyết. ở những nơi này, ăn xin đã trở thành nghề sinh sống. Vì lòng bi mẫn đối với hạng người bất hạnh này vấn đề phải được Chánh Quyền giải quyết thỏa đáng vì đó là một sỉ nhục cho quốc thể.

Người giàu tiền của có bốn phận giúp đỡ kẻ nghèo về vật chất. Cùng thế ấy, người giàu tinh thần đạo đức cũng có bốn phận giúp đỡ kẻ thiếu kém về tinh thần, mặc dầu người ấy có thể là một đại phú gia. Tiền rừng bạc bể riêng rẽ một mình, không đem lại chân hạnh phúc. Kho tàng của báu không tạo an vui tinh thần. Tâm trạng an lạc thanh bình chỉ do kho tàng đạo đức tạo nên. Nhiều người trong thế gian rất cần thức ăn tinh thần, nhưng không dễ gì thành đạt chất dinh dưỡng tâm linh này, vì kẻ về lượng, số người nghèo về tinh thần trội hơn nhiều, so với kẻ nghèo về vật chất. Lý do là vì trong cả hai hạng người - giàu và nghèo về vật chất - đều có những người nghèo về tinh thần.

Trong thế gian rộng lớn này số người đau ốm bệnh hoạn đông hơn số người nghèo túng rất nhiều. Nhiều người bệnh về vật chất, vài người bệnh về tinh thần. Khoa học cung cấp thuốc men công hiệu cho hạng người trước nhưng không có cho hạng sau. Họ là những người đang mòn mỏi héo tàn trong các bệnh viện tâm thần.

Có những nguyên nhân cho cả hai loại bệnh. Người có tâm bi mẫn, dầu nam hay nữ, phải cố gắng tiêu trừ những nguyên nhân ấy. Trong nhiều quốc gia khác nhau đã có những phương pháp để ngăn ngừa và chữa trị chẳng những cho người mà còn cho thú.

Đức Phật đã nêu gương lành cao quý bằng cách tự tay chăm sóc người bệnh và khuyên dạy hàng đệ tử với những lời lẽ đáng ghi nhớ như sau:

"Người nào chăm sóc người bệnh là chăm sóc Như Lai."

Vài vị lương y vị tha hết lòng giúp đỡ miễn phí cho những bệnh nhân nghèo để thoa dịu nỗi khổ đau của họ. Vài vị tận dụng thời giờ và công phu để chăm sóc người bệnh, lắm khi nguy hại đến mạng sống của chính mình.

Bệnh viện và những phòng thuốc miễn phí là một phước lành cho nhân loại, nhưng đến nay vẫn còn chưa đủ cho số người nghèo. Trong những quốc gia kém mở mang người nghèo còn phải chịu nhiều đau khổ vì chưa có đủ phương tiện y khoa. Người bệnh còn phải được chở đi nhiều dặm đường khó khăn để đến một bệnh viện hay phòng thuốc gần nhất. Nhiều khi bệnh nhân chịu không nổi phải chết dọc đường. Riêng các bà mẹ thai nghén rất cần được giúp đỡ. Bệnh viện, phòng thuốc, nhà bảo sanh v.v...là những nhu cầu vô cùng thiết yếu trong các làng mạc xa xôi.

Hạng người thấp kém bản cùng đáng được các bậc giàu có bi mẫn xót thương. Lắm khi người ăn kẻ ở trong nhà không được thù lao đúng mức, không ăn đủ no, không mặc đủ ấm, và thường bị đối xử tồi tệ. Tình trạng công bình không lan đến họ. Họ bị ruồng bỏ, họ sống không được che chở vì không ai biện hộ cho. Trong vài trường hợp đặc biệt những hành động rõ ràng hung ác vô nhân đạo như vậy được xem là tự nhiên. Phần lớn các trường hợp tương tự bị lờ đi, không được biết đến. Những kẻ bất hạnh ấy không còn cách nào khác hơn là âm thầm chịu đựng những nỗi khổ đau, giống như Đất Mẹ thầm lặng nhận lấy tất cả những gì người ta vứt. Đến khi không còn chịu nổi sầu muộn họ chỉ còn quyên sinh cuộc sống trong cơn tuyệt vọng.

Hạng người phóng đảng tội lỗi và dốt nát lại càng đáng được các bậc đạo đức cao thượng xót thương hơn, vì họ là những người bệnh hoạn về tinh thần và đạo đức. Không nên kết tội và khinh rẻ hạng người yếu đuối ấy vì họ đã bị làm đường lạc nẻo, trái lại nên thương xót và dìu dắt họ trở lại đường phải.

Dầu cha mẹ thương đồng đều các con nhưng vẫn có thể đặc biệt tội nghiệp và chăm nom săn sóc những đứa ốm yếu bệnh hoạn. Cũng dường thế ấy, tâm Bi của ta phải bao trùm tất cả chúng sanh đau khổ, nhưng riêng đối với hạng người bệnh hoạn tinh thần, suy kém đạo đức, ta nên đặc biệt thương xót và hết lòng dẫn dắt họ trở lại đường lành.

Như Đức Phật xưa kia, hết lòng thương hại và cứu độ Ambapali, người phụ nữ lạc bước giang hồ và tận tâm tế độ Angulimala, tên sát nhân tàn ác, toan ám hại Ngài. Về sau cả hai đều theo Ngài và hoàn toàn đổi tánh.

Ta phải hiểu biết rằng bên trong mỗi người, dầu là người xấu xa thế nào, đều có tiềm ẩn ngủ ngầm những đức tánh tốt đẹp. Đôi khi chỉ một lời nói phải, đúng lúc, cũng có thể đổi hẳn con người từ dữ ra lành.

Như vua Asoka trước kia, tàn bạo đến nỗi người đời bấy giờ gọi là "Asoka con người tội lỗi," thế mà khi nghe được những lời nói phải của một thầy sa di trẻ tuổi - "Đức hạnh tận tụy chuyên cần là con đường đưa đến trạng thái Vô Sanh" - Ngài đổi hẳn tánh tình, mạnh tiến trên đường tự giác, và trở nên "Asoka con người hiền đức," một đấng minh quân (Dharmasoka).

Đức Phật khuyên nên xa lánh hạng người cuồng si. Như vậy không có nghĩa là ta không thể đến gần để cảm hóa cùng khuyên thiện họ. Có những bệnh nhân mắc phải chứng bệnh truyền nhiễm ngặt nghèo. Mọi người đều sợ và lánh xa. Nhưng cũng có những vị lương y hết lòng thương hại, đến gần săn sóc và chữa trị cho họ khỏi bệnh. Nếu không có các vị lương y giàu tâm Bi kia, bệnh nhân ắt phải bỏ mạng. Cùng một thế ấy, hạng người xấu xa bệnh hoạn về tinh thần ắt phải bị chìm đắm mãi mãi trong đêm tối của tội lỗi nếu không ai có lòng quảng đại thương xót và ra tay tế độ.

Thế thường, Đức Phật tìm đến những hạng xấu xa hư hèn để cảm hóa, nhưng chính bậc đạo đức trong sạch thì lại tìm đến Ngài. Cũng như tâm Từ (metta), tâm Bi (karuna) vô lượng, vô biên, vô hạn định, phải được rải đến cho tất cả những chúng sanh đau khổ, bơ vơ, chí đến những loài cầm thú cầm điếc, và những chúng sanh còn trong trứng.

Phủ nhận quyền sống và những đặc quyền làm người chỉ vì những người này sanh trưởng trong một giai cấp, một chủng tộc, hay có màu da như thế nào, là vô nhân đạo và độc ác. Giết, hoặc sai bảo người khác giết những con thú vô tội để bày tiệc linh đình, ăn uống hủ hê, cũng là hành động trái ngược với tâm Bi. Dùng bom đạn để tiêu diệt hàng triệu sanh linh là hình thức xấu xa nhất của sự tàn bạo mà người si mê có thể làm.

Ngày nay thế gian sống trong tình trạng căm thù, sân hận, đã hy sinh vật sở hữu quý báu nhất là mạng sống, đặt trước bàn thờ để tế thần bạo lực. Tâm Bi đã chạy trốn nơi nào? Thế gian ngày nay cần những hạng người giàu lòng bi mẫn, nam và nữ, để tiêu trừ những hành động độc ác và bạo tàn.

Cũng nên ghi nhận rằng tâm Bi của Phật Giáo không phải là những giọt nước mắt nhỏ sông gọi là thương xót, bởi vì kẻ thù gián tiếp của tâm Bi là âu sầu, phiền muộn (domanassa).

Tâm Bi bao trùm những chúng sanh đau khổ trong khi tâm Từ bao gồm tất cả chúng sanh - đau khổ và an vui.

3. Tâm Hỷ (Mudita)

Đức tánh cao thượng thứ ba trong Tứ Vô Lượng Tâm là Hỷ, vui, (Mudita). Mudita, Hỷ không phải là trạng thái thỏa thích suông, cũng không phải cảm tình riêng đối với người nào mà là tâm hoan hỷ, vui thích với hạnh phúc của người khác, trước sự thành công của một chúng sanh. Tâm Hỷ có chiều hướng loại trừ lòng ganh tỵ, vốn là kẻ thù trực tiếp của nó.

Một năng lực hùng mạnh có sức phá hoại vô cùng nguy hiểm là lòng ganh tỵ. Rất thường có người lấy làm khó chịu khi thấy hoặc nghe nói người khác thành tựu mỹ mãn một công trình.

Thấy người thất bại thì vui, mà không thể chịu đựng sự thành công của kẻ khác. Thay vì vui mừng tán dương thắng lợi của người, họ cố gắng phá hoại hoặc bóp méo sự thật để gièm pha hoặc chê bai. Đứng về một phương diện, chính người có tâm Hỷ trực tiếp hưởng nhiều lợi ích do tâm ấy đem lại, hơn là người khác, vì tâm Hỷ không chấp chứa lòng ganh tỵ. Về một phương diện khác, người thực hành tâm Hỷ luôn luôn giúp đỡ người khác vì không bao giờ muốn làm trở ngại tiến bộ và phá rối tình trạng an lạc của ai.

Cũng như tâm Từ, tâm Hỷ đối với thân bằng quyến thuộc phát hiện rất dễ dàng nhưng khó bộc lộ trước sự thành công của người thù nghịch. Thật vậy, con người bình thường chẳng những cảm thấy khó mà còn không thể biểu lộ lòng hoan hỷ vui mừng trước cái vui của người thù. Họ tìm thỏa thích trong sự cản ngăn, gây chướng ngại cho người thù thất bại.

Lòng ganh tỵ còn thúc đẩy đến mức giết người bằng cách đầu độc, treo lên thánh giá, ám sát các bậc hiền lương đạo đức. Socrates, nhà hiền triết Hy Lạp, bị bắt buộc phải quyên sinh bằng thuốc độc. Chúa Christ (Ki Tô) bị đóng đinh trên thánh giá. Thánh Gandhi (Cam Địa) bị ám sát.

Đó là bản tánh tội lỗi của người thế gian, đang miệt mài say đắm trong ảo mộng. Nếu so sánh với tâm Từ và tâm Bi, tâm Hỷ lại càng khó thực hiện. Muốn phát triển tâm Hỷ phải có ý chí mạnh mẽ và phải tận lực cố gắng.

Người phương Đông có thành thật thỏa thích với sự thịnh vượng của người phương Tây không? Người phương Tây có thành thật thỏa thích với sự thịnh vượng của người phương Đông không? Quốc gia này có vui mừng thấy một quốc gia khác sung túc an lạc không? Chúng tộc này có hoan hỷ ghi nhận rằng một chủng tộc khác đang vươn mình trưởng thành trong cảnh an cư lạc nghiệp không? Mặc dầu mục đích của các tôn giáo là trau dồi tinh thần đạo đức, giáo phái này có vui mà thấy ảnh hưởng tinh thần của một giáo phái khác bành trướng mạnh mẽ không?

Tôn giáo này ganh tỵ với tôn giáo khác. Phần bên này quả địa cầu ganh tỵ với phần bên kia. Tổ chức này ganh tỵ với tổ chức kia. Hãng buôn này ganh tỵ với hãng buôn khác. Gia đình này ganh tỵ với gia đình khác. Học trò ganh tỵ với học trò, chí đến anh chị em trong một nhà có khi cũng ganh tỵ lẫn nhau.

Đó là lý do tại sao mỗi cá nhân và mỗi nhóm người, trong đời sống cá nhân cũng như trong cuộc sống tập thể, nên thực hành tâm Hỷ để vươn mình tiến lên trong nếp sống thanh cao trong sạch và tạo hoàn cảnh an lành hạnh phúc cho chính mình.

Đặc tánh của tâm Hỷ là hoan hỷ với người thành công, người lộc cao phúc hậu (anumodana). Vui cười không phải là đặc tánh của tâm Hỷ và ra vẻ hân hoan, giả làm ra tuồng thỏa thích, được coi là kẻ thù gián tiếp của tâm Hỷ.

Tâm Hỷ (Mudita) bao trùm tất cả chúng sanh thịnh vượng và hữu phúc, là phẩm hạnh thành thật chia vui, chung cùng hoan hỷ với lòng ngợi khen. Tâm Hỷ có chiều hướng loại trừ mọi hình thức bất mãn (arati), trước sự thành công của người khác.

4. Tâm Xả (Upekkha)

Upekkha (Xả) là đức tánh thứ tư trong Tứ Vô Lượng Tâm, khó thực hành nhất, mà cũng cần thiết nhất trong bốn phẩm hạnh cao thượng này. Phạm ngữ Upekkha do hai căn "upa" và "ikkha" hợp thành. Upa là đứng đắn, chân chánh, vô tư. Ikkha là trông thấy, nhận định, suy luận. Vậy Upekkha là trông thấy đứng đắn, nhận định chân chánh, hoặc suy luận vô tư, tức không luyến ái cũng không ghét bỏ, không ưa thích cũng không bất mãn. Không tham cũng không sân.

Tâm Xả đặc biệt cần thiết cho người tại gia cư sĩ, còn phải sống trong một thế gian kém quân bình giữa những hoàn cảnh vô thường biến đổi.

Khinh rẻ, phỉ báng, nguyên rủa là thường tình. Thế gian này là vậy, hạng người trong sạch đạo đức thường bị chỉ trích bất công và bị khiển trách. Giữa cơn giông tố của trường đời, người trau dồi tâm Xả cao thượng luôn luôn giữ tâm bình thản.

Được và thua, danh thơm và tiếng xấu, tán dương và khiển trách, hạnh phúc và đau khổ là tám pháp thế gian (atthalokadhamma, bát phong: được và mất, vinh và nhục, khen và chê, sướng và khổ) ảnh hưởng đến toàn thể nhân loại. Phần lớn con người bị chao động vì những trạng thái thuận lợi và bất thuận lợi ấy. Được tán dương ca tụng thì vui thích, bị chê bai khiển trách thì buồn rầu.

Người trí tuệ minh mẫn, Đức Phật dạy, luôn luôn thản nhiên hành tâm Xả, vững chắc như tảng đá to sừng sững giữa những thăng trầm của thế sự. Cuộc sống thăng bằng và luôn luôn bình thản của Đức Phật là gương lành cao quý về tâm Xả mà Ngài ban tặng cho thế gian.

Chưa từng có vị giáo chủ hoặc một nhân vật nào bị chỉ trích nghiêm khắc, bị đả kích, sỉ nhục, hoặc bị lăng mạ nhiều như Đức Phật, nhưng cũng không có ai được tán dương, tôn kính và sùng bái như Đức Phật.

Ngày kia, trong khi Đức Phật đi trì bình khát thực, có một đạo sĩ Bà La Môn ngạo mạn kêu Ngài là cùng đinh và đối xử hết sức vô lễ. Đức Phật thản nhiên chịu đựng và ôn hòa giải thích cho đạo sĩ thế nào là cùng đinh và vì sao chẳng nên khinh rẻ hạng người này. (Vasala Sutta, Kinh Cùng Đinh) Vị đạo sĩ lấy làm khâm phục và xin quy y với Ngài.

Một lần khác có người thỉnh Đức Phật đến nhà trai tăng. Khi Đức Phật đến, chủ nhà lại dùng lời vô lễ, đối xử với Ngài một cách thậm tệ gọi Ngài là "heo," là "loài cầm thú, là "bò" v.v..." Nhưng Đức Phật không tức giận. Ngài không trả thù, ôn tồn hỏi chủ nhà: Nếu biết có khách đến nhà thì Ông làm sao?

- Tôi sẽ chuẩn bị, dọn một bữa cơm để khoản đãi khách.

- Tốt lắm, Đức Phật nói, nhưng rồi nếu khách không đến thì sao?

- Thì tôi sẽ cùng với vợ và con chia nhau bữa cơm.

- Tốt lắm, nầy Ông, hôm nay Ông mời Như Lai đến nhà để trai tăng. Ông đã dọn lên cho Như Lai những lời thô lỗ cộc cằn.

Như Lai không nhận. Vậy xin Ông hãy giữ lấy.

Những lời nói này đã làm đổi hẳn thái độ của chủ nhà.

"Không nên trả thù. Khi bị nguyên rửa, mắng chửi, phải biết làm cam như cái mõ bẻ. Được như vậy tức đã đứng trước ngưỡng cửa Niết Bàn, mặc dầu trong thực tế chưa đắc Quả Niết Bàn."

Đó là những lời vàng ngọc mà Đức Phật khuyên nên ghi nhớ hằng ngày trong kiếp sống vô thường biến đổi này.

Có lần nọ, một mệnh phụ phu nhân xúi giục một người say rượu đến nhục mạ Đức Phật thậm tệ đến đổi Đại Đức Ananda, người thị giả thân tín, không thể chịu được, kính bạch Đức Phật nên sang xứ khác. Nhưng Ngài không xúc động.

Một người phụ nữ khác giả có mang để vu oan Đức Phật giữa công chúng. Một thiếu phụ khác nữa bị giết để vu cáo Đức Phật phạm tội sát nhân. Một người bà con vừa là đệ tử của Đức Phật cũng manh tâm lẩn đá từ trên đồi cao, quyết sát hại Ngài. Trong hàng đệ tử của Ngài cũng có người chỉ trích Ngài là ganh tỵ, thiên vị, bất công, v.v...

Đàng khác, bao nhiêu người đã tán dương công đức và ca tụng Đức Phật. Bao nhiêu vua chúa đã kính cẩn khấu đầu lễ bái dưới chân Ngài.

Như Đất Mẹ, Đức Phật nhận lãnh tất cả với tâm Xả hoàn toàn.

"Vững như voi không run sợ trước tiếng động, ta không nên để tâm rối loạn trước những làn tên có tẩm thuốc độc của miệng lằn lười mỗi. Như gió thổi ngang màn lưới mà không vướng mắc trong lưới, tuy sống giữa chợ người ta không nên say mê luyến ái những lạc thú huyền ảo của thế gian vô thường biến đổi này. Như hoa sen không bị bùn dơ nước đục làm nhơ bẩn, vượt lên khỏi bao nhiêu quyến rũ của thế gian, ta phải sống trong sạch, luôn luôn tinh khiết, an lạc và thanh bình, không bị ô nhiễm."

Như trong trường hợp của ba phẩm hạnh kia, người thù trực tiếp của tâm Xả là luyến ái (raga) và kẻ thù gián tiếp là trạng thái lãnh đạm, thái độ lạnh lùng, xây lung với thế sự.

Upekkha (tâm Xả) lánh xa tham ái và bất mãn. Thái độ vô tư, thản nhiên, an tĩnh, là đặc tánh chánh yếu của tâm Xả.

Người có tâm Xả không bị lạc thú trần gian quyến rũ, không thích thú say mê trong hạnh phúc, cũng không bị những gì nghịch ý làm bức tức buồn phiền hay bất mãn trong khổ đau.

Người có tâm Xả không thấy sự khác biệt giữa người tội lỗi và bậc Thánh Nhân và đối xử đồng đều với tất cả.

(Hòa thượng Narada - Phạm Kim Khánh dịch)

Four Noble Truths (STK. Catvary Arya Satyani - Tứ Thánh Đế)

Buddhism teaches that in order to achieve freedom from samsara (the cycle of life, death and rebirth) we must accept the Four Noble Truths – a diagnosis of, and prescribed treatment for, the human condition:

1. ***The nature of suffering (dukkha)***: Life inevitably involves suffering, both physical and emotional. Nothing is permanent.
2. ***The origin of suffering (samudaya)***: At the root of all suffering is our attachment to desire – for pleasure, happiness.
3. ***The cessation of suffering (nirodha)***: We can end our suffering by non-attachment – by freeing ourselves from desire.
4. ***The path (marga) to the cessation of suffering***: We can rid ourselves of desire by the Noble Eightfold Path.

(from “The Body, Mind, Spirit Miscellany by Alexander)

---oOo---

Main Teachings – The four truths referred to are known as the *four noble truths*. Perhaps their most beautiful exposition is found in the following story of the ancient canon:

On one occasion the Blessed One was dwelling at Kosambi in a simsapa grove. Then the Blessed One took up a few simsapa leaves in his hand and

addressed the monks thus: “What do you think, monks, which is more numerous: these few leaves that I have taken up in my hand or those in the grove overhead?”

“Venerable sir, the leaves that the Blessed One had taken up in his hand are few, but those in the grove overhead are numerous.”

“So, too, monks, the things I have directly known but have not taught you are numerous, while the things I have taught you are few. And why, monks, have I not taught those many things? Because they are without benefit, irrelevant to the fundamentals of the spiritual life, and do not lead to disenchantment, to dispassion, to cessation, to peace, to direct knowledge, to enlightenment, to nibbana. Therefore I have not taught them.

“And what, monks, have I taught? I have taught: ”This is suffering”; I have taught: “This is the origin of suffering”; I have taught: “This is the cessation of suffering”; I have taught:” This is the way leading to the cessation of suffering.”

The topic of liberation from suffering is never contradicted in the Buddhist texts. We conclude from this that is constituted a main theme of the teaching of the Buddha. It is often presented as part of the list, the four noble truths. This may be due to the influence of later scholastics. But this later influence concerned the form, not the content: the Buddha taught a method to put an end to suffering.

The so-called first sermon of the Blessed One contains the following explanation of these four noble truths:

This, O monks, is the noble truth of *suffering*: birth is suffering, old age is suffering, sickness is suffering, death is suffering, to be united with the unloved is suffering, to be separated from the loved is suffering, not to obtain what one desires is suffering; in short the fivefold clinging (to the earthly) is suffering.

This, O monks, is the noble truth of the *origin of suffering*; it is the thirst (for being), which leads from birth to birth, together with lust and desire, which finds gratification here and there: the thirst for pleasures, the thirst for being, the thirst for nonexistence.

This, O monks, is the noble truth of the *cessation of suffering*: the cessation of this thirst by the complete annihilation of desire, letting it go, expelling it, separating oneself from it, giving it no room.

This, O monks, is the noble truth of the *path that leads to the cessation of suffering*: it is this noble eightfold path, to wit: right views, right resolution, right speech, right action, right living, right exertion, right mindfulness, right concentration.

There is something else. In several versions of the first sermon the Buddha explains to the group of five disciples how, at his enlightenment, he had fully realized the four noble truths which comprise three “turnings” (*parivarta*) of the wheel of the doctrine – and twelve aspects (*akara*), four for each turning:

The first turning:

1. This is suffering;
2. This is the origin of suffering;
3. This is the cessation of suffering;
4. This is the path leading to the cessation of suffering.

The second turning:

5. Suffering must be fully known;
6. Its origin must be destroyed;
7. Its destruction must be accomplished;
8. The path leading to its destruction must be traveled.

The third turning:

9. Suffering has been fully known;
10. Its origin has been destroyed;
11. Its destruction has been accomplished;
12. The path leading to its destruction has been traveled.

These explanations are probably later addition. But it is in this form that the texts portray knowledge of the four noble truths as liberating knowledge, for they continue: “O monks, as soon as the (pure) eye that sees the four noble truths with its three turnings and twelve aspects arose, along with the

certainty, the knowledge, and the insight, I was liberated, relieved, released from this world with its gods, its *maras*, and its *brahmas*, from its human beings with their ascetics and their brahmins. I established myself firmly in the state of mind that is free from confusions, and from that moment, O monks, I knew that I had attained the highest and perfect enlightenment.” These elaborations show that there were Buddhists for whom the unaugmented four noble truths could not be the liberating knowledge. What led the Buddha to his enlightenment was rather the knowledge of the first truth, the destruction (of the content) of the second truth, the realization of the third truth, and the practice of the fourth truth.”

(Buddhist Teaching in India – Johannes Bronkhorst)

---oOo---

The Four Noble Truths

1. What are the Four Noble Truths?

After 6 years of strenuous striving in His last life, the Buddha finally realized the Truth when He attained Supreme Enlightenment under the Bodhi tree in Bodhgaya, India. This monumental event happened on the full-moon day of Wesak in 588 BC. This topic of the “Four Noble Truths” is the very heart and core of Buddhism. These Truths, made known by the Buddha after His Enlightenment, constitute the essence of the Dhamma (Teaching), pervading every aspect and every part of it. The Four Noble Truths are:

- a) The Noble Truth of Dukkha or Suffering (Dukkha Sacca)
- b) The Noble Truth of the Origin of Dukkha (Samudaya Sacca)
- c) The Noble Truth of the Cessation of Dukkha (irodha Sacca)
- d) The Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Dukkha (Maggā Sacca)

2. Why are they called Noble Truths?

- a) They are truths because they are real and form an incontrovertible fact of life. Whether Buddhas arise or not, they exist in the world. It is the Buddhas who reveal them to mankind.
- b) They are called Noble (Ariya) because they were discovered by the **Greatest Noble Person** i.e. one who is utterly remote from all defilements. Alternatively, they are Noble Truths owing to the establishment of nobleness

by the discovery and penetration of them i.e. those who have penetrated the Four Noble Truths are called Ariyas or Noble Ones.

3. Noble Truth of Suffering

a) **Birth (Jati) is suffering** - According to Buddhism, the duration of each phenomenon consists of 3 phases, namely: genesis, static or development, and dissolution. The moment of genesis is birth, the moment of dissolution is death and the static phase is ageing.

By the birth of a being is meant the genesis of the new mind and matter after death upon dissolution of the old existence i.e. the first germ of life in the new existence. No suffering or pain as such exists, of course, at the first moment of genesis but since birth serves as the basis for later appearance of physical and mental suffering throughout the whole of the ensuing existence, birth is considered as suffering.

b) **Ageing (Jara) is suffering** - Ageing means becoming grey-haired, toothless, wrinkled, bent, deaf and poor in eyesight. In other words, decay has set in, very recognizably, in the aggregates of mind and matter of a particular existence. Ageing of the mind is not so apparent and indications of it such as failing memory and senility become noticeable only when one becomes very old and then only to those close to oneself.

Ageing is concerned with just the static moment of the aggregates of mind and matter and has no essence of pain or suffering in it. But because of ageing, there occurs failing of vitality, impairment of the sense faculties, weakening of health, loss of youth, strength and good looks, people are really afraid of growing old. Since it forms the source of physical and mental suffering, ageing is said to be fearful dukkha.

c) **Death (Marana) is suffering** - Death is the extinction of the life-principle, which has been in ceaseless operation since the time of birth in a particular existence. All mortals are in constant fear of death. But death is not by itself pain or suffering as it is the moment of dissolution of the life principle of the aggregates of mind and matter. However, when death comes, one has to abandon the physical body and leave behind one's family and friends together with one's properties. The thought of leaving the present existence and the uncertainty of the future is very frightening. As death draws near, all mortal beings are subjected to severe attacks of disease and

illness, which rack the body with unbearable pain. Death, which is the basis for all such physical and mental agony, has thus been named dukkha by the Buddha.

d) **Sorrow (Soka) is suffering** - Sorrow is the burning in the mind of one affected by the five kinds of misfortune (byasana), namely: loss of relatives, destruction of property or possessions, deterioration of health and longevity, lapses in morality and deviation from right view to wrong view. This sorrow is a form of mental displeasure (domanassa) but has inner consuming as its characteristic and as such is intrinsic suffering, dukkha-dukkha.

Overwhelming distress occasioned by sorrow can cause heartburn leading to premature ageing and even death. Being thus a basis for other physical pains too, sorrow is fearsome and is therefore named dukkha by the Buddha.

e) **Lamentation (Parideva) is suffering** - Lamentation is wailing by one affected by loss of relatives, property and any other losses or suffering. Absent-mindedly and hysterically, the distressed one clamours, proclaiming the virtues of the dead and the quality of the lost property or denouncing the enemy or agency responsible for the loss. In reality, lamentation is merely the material quality of sound and therefore not suffering in essence.

But such wailing and hysterical proclamations produce physical discomfort and pain. The Buddha had therefore declared lamentation as suffering. To cry is to be subjected to pain which is therefore suffering.

f) **Physical pain (Dukkha) is suffering** - Bodily pains such as stiffness, aches, soreness, tiredness, itchiness, and feeling hot or cold are suffering. These physical pains are true intrinsic suffering called dukkha-dukkha. Even animals flee to safety at the slightest hint of getting beaten or shot at because they are afraid of physical pain. It is important to know that sickness and disease come under this category of physical pain. Physical pain is generally followed by mental distress and for thus serving as a cause for mental pain it is named dukkha, dreadful suffering.

g) **Mental displeasure (Domanassa) is suffering** - The Pali word “domanassa” means bad-mindedness or mental pain. It denotes all sorts of mental aversion or displeasure such as worry, anxiety, depression, dislike, hate, fear, misery, etc. Mental displeasure also is intrinsic suffering that not only oppresses the mind but also tortures the body such as causing stress,

insomnia, and loss of appetite with consequent impairment of health and even the advent of death. It is a truly formidable dukkha.

h) **Despair (Upayasa) is suffering** - Despair is ill-humour or dejection produced by excessive mental agony in one affected by loss of loved ones, property and any other losses or suffering. It causes repeated bemoaning over the loss resulting in burning of the mind and physical distress and can even lead to insanity or suicide. Despair is therefore suffering because of the intense burning of the mind and physical pain accompanying it. People, accordingly recognize the state of despair as a fearsome dukkha.

As an illustration, sorrow (soka) is like cooking of oil or dyesolution in a pot over a slow fire. Lamentation (parideva) is like its boiling over when cooking over a quick fire. Despair (upayasa) is like what remains in the pot after it has boiled over and being unable to do so any more, goes on cooking in the pot till it dries up.

i) **Association with the hateful is suffering** - Association with the hateful is meeting with disagreeable beings or undesirable objects. Such meeting is not itself unbearable pain but in such situations, reaction sets in at once in the form of mental disturbance and physical discomposure. As it serves as a cause of mental and physical distress, the Buddha designated it as dukkha, dreadful suffering.

j) **Separation from the beloved is suffering** - Separation from the beloved is not itself a painful feeling. However when separation takes place, by death or while still alive, from beloved ones or when parted from one's treasured possessions, mental agony sets in at once. As it promotes various mental afflictions, the Buddha had called the separation from the loved ones and desirable objects, dukkha, dreadful suffering.

k) **Not getting what one desires is suffering** - Not getting what one desires is not itself a painful feeling. But the unfulfilled desire often results in great disappointment, despair, and may even lead to suicide. Suffering also arises out of desire for some unobtainable object such as the desire to be free from suffering. Without practising and developing the Noble Eightfold Path, freedom from suffering is unobtainable by mere wishing and not getting what one wants causes mental anguish. Here the object of one's desire also includes the worldly gains and wealth that cannot be attained by mere desiring. Not getting them as one desires is also dukkha.

l) **In short, the Five Aggregates of Clinging are suffering** - A sentient being is made up of the Five Aggregates or Groups that form the objects of clinging or grasping. The Five Aggregates of Clinging or Grasping (Upadana-khanda) are:

- i) The aggregate of matter or material forms (Rupa-khanda)
- ii) The aggregate of feeling (Vedana-khanda)
- iii) The aggregate of perception (Sanna-khanda)
- iv) The aggregate of volitional activities (Sankhara-khanda)
- v) The aggregate of consciousness (Vinnana-khanda)

All sentient beings exist as such only with these five aggregates forming their substantive mass. They cling to their body, which is merely an aggregate of material forms, regarding it as “I, my body, permanent, etc.” Hence the group of material forms is called an aggregate of clinging. The mental groups made up of feeling, perception, mental activities and consciousness are also grasped at, taking them to be “I, my mind, it is I who thinks, permanent, etc.” Hence they are also called aggregates of clinging. The Five Aggregates of Clinging at the moment of seeing:

- i) The eye and the visible object are the Material Aggregate.
- ii) Feeling pleasant, unpleasant or neutral is the Feeling Aggregate.
- iii) Recognizing or remembering the object is the Perception Aggregate.
- iv) To will to see and turning the attention on the object is the Volitional Activities Aggregate.
- v) Just knowing that an object is seen is the Consciousness Aggregate.

4. Suffering because of the Five Aggregates of Clinging

a) **Dukkha-dukkha or Intrinsic suffering** - The eleven types of suffering, starting from the suffering of birth to the suffering of not getting what one wants, are all obvious types of suffering known as dukkha-dukkha or intrinsic suffering. They arise only because there are the 5 aggregates of clinging; without them, such suffering will not arise.

In short, because there is body or the material aggregate, physical and mental sufferings dependent on the body arise. Because there are feeling, perception, volitional activities and consciousness aggregates, physical and mental sufferings based on them also arise. Thus the 5 Aggregates of Clinging are dukkha-dukkha, intrinsic suffering. Cases of dukkha not so obvious that occur as a result of the operation of the Law of Change are called viparinama dukkha, suffering due to change.

b) **Viparinama dukkha or Suffering due to change** - Pleasurable physical sensations arising from agreeable tactile impressions (touch) are called pleasant bodily feelings. Joyful states of mind arising from reviewing pleasurable sense objects are called pleasant mental feelings. These 2 forms of happy states please all beings. All beings go after these states all the time, even at the risk of their lives and when these are attained, their happiness knows no bound.

However, while they are rejoicing with blissful contentment, if the sense objects that have given them so much happiness and delight disappear or get destroyed, great would be their agitation followed by agony. When the wealth which they have accumulated in the form of money or property suddenly get lost through one reason or another; when death comes to their loved ones; intense grief and distress ensue, which can even cause derangement. Thus, these 2 forms of happiness namely pleasant physical and mental feelings are also a type of suffering because of change. Because they arise dependent on the five aggregates, the five Aggregates of Clinging are viparinama dukkha, suffering due to change.

c) **Sankhara dukkha or Suffering due to conditioning** - The word sankhara in “Sabbe sankhara dukkha or all conditioned things are suffering” here means conditioned things or resultants of determining conditions. It has a different meaning from the sankhara in “sankharakkhanda” which means volitional activities.

The five Aggregates of Clinging are always in a state of flux, impermanent and none of them are self-existing. They arise out of various causes. They are conditioned. Their existence depends on certain conditions and when these conditions and causes cease to exist, they too cease to exist. As death awaits constantly, having to rely on the impermanent aggregates of clinging for physical substance or support is dreadful, like living in a building which shows signs of collapsing any moment.

The transitory nature of the five Aggregates of Clinging require constant effort at conditioning for the maintenance of the status quo, e.g., the body needs constant feeding in order to survive, feelings of happiness require constant contact with agreeable sense objects. Even the everyday medial neutral feelings need effort at conditioning, e.g., without adequate rain, there is a shortage of water and everyone suffers the effect of the drought. This

implies laborious effort, which of course is dukkha. Therefore, the five Aggregates of Clinging are sankhara dukkha, suffering due to conditioning.

SUMMARY

The five Aggregates of Clinging are intrinsic suffering, suffering due to change and suffering due to conditioning. In short, the five Aggregates of Clinging are the *Noble Truth of Suffering*.

5. Noble Truth of the Origin of Suffering

According to the Buddha, the Noble Truth of the Origin of Suffering is “Tanha” or Craving which leads from birth to birth, which accompanied by pleasure and greed, finds ever fresh delight now here, now there, everywhere. What is this “Tanha” or Craving? It is of three kinds:

-Kama-tanha, the sensual craving, the desire for enjoyment of sensuous pleasures.

-Bhava-tanha, craving for eternal existence, holding the eternity-belief.

-Vibhava-tanha, craving for non-existence (self-annihilation), believing that there is nothing after death.

Where does this tanha, craving arise and take root? “Wherever in the world, there are delightful and pleasurable things, there this tanha, craving arises and takes root.”

What are the delightful and pleasurable things in this world? They may be summarized as the following:

The six sense bases: eye, ear, nose, tongue, body and mind.

The six sense objects: visible object, sound, smell, taste, touch and mind objects.

The six types of consciousness: seeing, hearing, smelling, tasting, touching and thinking consciousness.

The six types of sense impressions or contacts.

The six types of feeling (vedana), perception (sanna), volition (cetana), craving (tanha), initial application (vitakka) and sustained application (vicara) arising from six types of contact.

Each of the above objects is attractive and pleasurable. This craving arises and takes root in whatever is delightful, attractive and pleasurable. This is called the *Noble Truth of the Origin of Suffering*.

6. Kama-Tanha or Sensual Craving

Sensual craving is craving for pleasurable sense objects whether belonging to one's own person or to other persons. They include: i) Beautiful sight and visible objects such as appearance, form or body. ii) Pleasing sound and sound objects such as voices and persons making the sound. iii) Delightful smell and its source such as perfume and persons using it. iv) Delicious taste and the food producing the taste, men and women who prepare and serve the delicious food. v) Tactile sensations of rapture and objects producing such sensations vi) Wishing to be born as a deva, a man, a woman, longing to enjoy the sensual pleasures as a deva or as a human being. Taking delight in such pleasurable thoughts is also sensual craving.

Because of ignorance (avijja) or “not knowing things as they truly are,” one holds the erroneous perception, thought and view called Illusion of Perception (sanna-vipallasa), Illusion of Thought (cittavipallasa) and Illusion of View (ditthi-vipallasa) by considering:

-

The impermanent as permanent

-

Suffering as happiness

-

Non-self as self

-

The loathsome as beautiful

Thus thinking what is unpleasant to be pleasant, liking is developed for it. Liking it and desiring it leads to craving which drives one into activities in order to fulfill the craving. Such activities are the kamma (causes) and sankhara (volitional activities) responsible for the formation of new aggregates of mind and matter in the new existence. Influenced by craving, even the death consciousness clings tenaciously to objects seen at death's

door, and after it vanishes, the rebirth consciousness arises holding on to the last seen objects to give rise to a new being consisting of the 5 Aggregates of Clinging which are suffering. Thus Kama-Tanha, sensual craving, is the *Truth of the Origin of Suffering*.

7. Bhava-Tanha or Craving for Eternal Existence

This is the craving based on the belief in the permanence or stability of existence. It is the craving accompanied by the wrong view that the soul or living entity does not perish even when the physical body dissolves away. It enters into a new body and remains there. Even if the world crumbles and breaks up, it remains eternal and never perishes.

Religions outside the Teaching of the Buddha mostly hold this view of eternalism. Some believe that when a person dies, he remains permanently in heaven or suffers eternal damnation in hell according to the God's wish.

Others believe that a being transmigrates from one existence to another according to kamma and exists permanently. For instance, a bird on a tree flies to another tree when the first tree falls down. When the second tree falls down again, it flies to a third tree. Likewise, the soul or living entity, on dissolution of a gross body or form on which it is dependent, moves on to another coarse body, itself remaining everlasting, undestroyed.

Bhava-Tanha, craving for eternal existence takes delight in the view that the soul or living entity is permanent and enduring. This "I" which has been in permanent existence since eternity feels the sensations and will go on feeling them. Believing thus, it takes delight in every object experienced by the 6 senses and also in objects one hopes to come to enjoy in the future. So it wishes to enjoy a prosperous life now and in future; to be born in good happy existences; to enjoy the good life of human or celestial being. Some wish to be born always a man, some a woman. All these wishes are craving for existence. Because of this craving, a conditioning influence or potential power is built up for the arising of a new life consisting of the five Aggregates of Clinging that are suffering. Thus Bhava-tanha, craving for eternal existence, is the *Noble Truth of the Origin of Suffering*.

8. Tanha or Vibhava Craving for non-existence

This is the craving based on the belief that there is existence only while alive, there is nothing after death. It is the craving which is accompanied by the wrong view of non-existence which holds that nothing remains after death; there is complete annihilation. This craving likes the idea that after death, existence is annihilated without any special effort. The reason is that one who holds this view shrinks from the practice of meritorious deeds and does not abstain from evil deeds. The evil deeds committed are also numerous. If new life occurs after death, these evil deeds will bear unwholesome effects that they cannot relish. Only if nothing happens after death and there is no new existence will their misdeeds be without effect and they can escape scot-free from all consequences of their evil actions. Hence this great appeal of the nihilistic view.

At the same time, holding that the time for enjoying is now, the present life before death, they are too eager to go after any desirable object of pleasure. Hence they go all out in pursuit of their pleasure without thinking of the consequences. Such ardent pursuit of sensual pleasures leads to commission of kamma (causes) and sankhara (volitional activities) every act of which constitutes to formation of new life. Each time there is delight in, and enjoyment of pleasures of the present life, the sensual craving is imparted to the consciousness. Even at death, it clings to the objects seen at death's door, and after it vanishes, the rebirth consciousness arises holding on to the last seen objects to give rise to a new birth of the five Aggregates of Clinging, which are suffering. Thus VibhavaTanha, Craving for non-existence, is the *Noble Truth of the Origin of Suffering*.

SUMMARY

The true cause of suffering lies in the three cravings namely: craving for sensual pleasure, craving for eternal existence, and craving for non-existence.

9. Noble Truth of the Cessation of Suffering

According to the Buddha who had completely realized the Noble Truth of the Cessation of Suffering; it is the complete fading away and extinction of this Craving; its forsaking and giving up; the liberation and detachment from it. The truth of the cessation of suffering is then the extinction of its origin, craving. In Buddhism, there are 4 stages in the extinction of craving.

a) **First Stage of Sainthood** - One who has realized the First Stage of Sainthood is called a sotapanna or stream-winner because he has entered the stream that leads to Nibbana. The stream represents the Noble Eightfold Path. A sotapanna has unshakeable faith in the Buddha, Dhamma and Sangha. He neither violates the 5 precepts or commits the heinous crimes. He has also destroyed self-illusion (sakkaya ditthi), doubts (vicikiccha) and false practices (silabbata paramasa) that do not lead to the end of suffering. As he has not eradicated all the fetters that bind him to existence, he will suffer not more than seven rebirths in the sense sphere. For the sotapanna, the doors of the woeful states are closed forever and he will never revert to a world-ling again. He will eventually attain Arahantship and enter Nibbana. There are three types of sotapannas, depending on the number of rebirths before they attain Arahantship and enter Nibbana namely:

- Ekabijji-sotapanna = enters Nibbana after one life.
- Kolamkola-sotapanna = enters Nibbana after two to six lives.
- Sattakkhattu-parama-sotapanna = enters Nibbana after seven lives.

b) **Second Stage of Sainthood** - One who has realized the Second Stage of Sainthood is called a sakadagamin, which literally means 'once returner'. The Second Sainthood knowledge further weakens the grosser forms of sensual craving and ill-will to the extent that he will suffer not more than one rebirth in the sensual plane before he attains Arahantship. Compared to the sotapanna, the sakadagamin has less greed or lust (raga), ill-will (dosa) and delusion (moha). Thus he is nobler than the sotapanna.

c) **Third Stage of Sainthood** - One who has realized the Third Stage of Sainthood is called an anagamin. Since this stage of sainthood destroys the fetters of illwill and sensual craving, an anagamin will no longer experience anger, hatred, worry, despair, fear, and any other unpleasant mental feeling; neither will he crave and enjoy sense pleasures. However, the subtle forms of craving (such as existence in the fine material plane) and ignorance are still dormant. Thereafter, he is not reborn in the sensual plane but in the Pure Abodes where he attains the Final Stage of Sainthood and lives till the end of his life. 'Anagamin' literally means 'non-returner', one who will not be reborn in the sensual realms.

d) **Final Stage of Sainthood** - One who has realized the Final Stage of Sainthood is called an Arahant. An Arahant has completely destroyed all forms of craving and eradicated all the Samyojanas or Fetters that bind one to existence. As his mind is always free from all defilements, it is at the purest state, making him the noblest one. He is a true Saint, worthy of respect by men and devas and worthy of receiving alms which are offered to him with the intention of enjoying the benefits in the present life as well as in future lives.

An Arahant, literally meaning a **Worthy One**, does not accumulate fresh kamma and he is not subject to rebirth because the conditions for his rebirth have been destroyed. The Arahant understands:
“Birth is exhausted, the Holy Life has been lived out, what was to be done is done, there is no more of this to come”.

The Arahant has completely realized /Nibbana, the *Noble Truth of the Cessation of Suffering*.
(Buddhism Course by Bro. Chan Khoon San - do Quảng Tuệ Dung sưu tầm)
---oOo---

Ignorance That Is Confused As To The Nature Of Reality

All of this in the end comes down to ignorance, or delusion, meaning the fundamental ignorance that is confused as to the nature of reality. The actual nature of reality, or suchness, is what we called earlier the *ultimate truth*. Then we had identified two levels of truth: the way things appear and the way they truly are. Here we are talking not about how things appear but about the way they are, in terms of their ultimate, absolute nature. So what is the actual nature of things? They are empty of any intrinsic existence. But this is not how things appear to us or how we perceive them. Everything – from our own inner experiences, to the phenomena in the external world – appears to us as existing somehow independently and in its own right. And the mind that takes them at face value, as possessing some ultimate kind of existence, is what we call the *ignorance that is confused as to the nature of reality*.

So as we have seen, this deluded clinging to true existence, which is the fundamental basis for the mental afflictions, is a mistaken state of mind. The way the mind perceives things is not how they are in reality. However, it is

not simply a matter of failing to recognize how things actually are. Although in reality things are empty of intrinsic existence, the ordinary mind perceives them as if they did actually have some intrinsic reality. What we are dealing with here is a perception that is completely distorted and mistaken.

Now there could not be a starker contrast between the misperceiving mind that cling the things as if they had intrinsic reality and the mind that perceives the emptiness of intrinsic reality. They are two modes of perception that are diametrically opposite. As the moment the tendency to misperceive things as real is strongly established in our minds, because we are so familiar with it. It seems almost natural or instinctive. No sooner do we see something than automatically we think. “That is really there. It really does exist.” But that is just our assumption. The more we reflect on the actual nature of things, the less clear this kind of assumption will begin to seem. And the more intently we examine things, the less entrenched this misperception will become.

It is true that we react almost instantaneously, saying to ourselves. “Of course this is real. It’s here. It can actually do me some good, or harm. It works.” We are simply taking things at face value and trusting in how they appear. If this were an accurate perception of things, then the more we investigated them, the clearer their reality would become. But this is not the case. So our perception of things as real or inherently existing is fortified solely by its familiarity; once examined and put to the test. It will not hold up. It can only ever give us a semblance of certainty but never a deep and genuine conviction.

Now, a mind that perceives the lack of true reality in things will not be in accord with how things appear, while by contrast a mind that takes things to be real does agree with how things appear. Yet despite the fact that the perceptions of the lack of true reality simply does not seem to tally with appearances, when you investigate and examine to see whether it does correspond to the actual nature of things, you will find a real certainty. So these two ways of perceiving are fundamentally at odds with one another. One of them is backed up by valid reasoning, while the other is not. And whatever is backed up by valid reasoning, will only grow stronger, the more we become accustomed to reflecting on it.

Two Types Of Afflictions, Two Kinds of Antidotes

Let us turn now to the afflictions or disturbing emotions. We can distinguish two separate categories:

- * Afflictions that are linked to distorted views
- * Afflictions that are not associated with views or beliefs

Anger and desire, for example, are among those afflictions that are not due to distorted views. The “views of the transitory collection,” extremely views, and wrong views are among the afflictions that are linked to distorted views. These are also collectively known as *deluded intelligence*, because they do have the power to engender a degree of apparent certainty about things. The division into two types of afflictions – those associated with a distorted view and those not specifically linked to belief – will naturally be reflected in their respective antidotes. For example, the antidote to anger is meditation on loving kindness, and the antidote to desire is meditation on repulsiveness. Both of these functions as antidotes because they are state of mind that are complete opposites of the disturbing emotions in question, and they are what we call *confrontational antidotes*. When we meditate on love as an antidote to anger, we are suppressing that anger through love. This is a way of confronting the emotion, but it is not the same as an antidote that eliminates the emotion altogether.

Consequently two different types of antidotes are discerned: antidotes that work against emotions and antidotes that eliminate them. In this case, love will diminish our anger to a certain extent, and so it is a *confrontational antidote*. But the real root of anger is ignorance and clinging to true existence, which boils down to *deluded intelligence*. So in order to get rid of this distortion of our own intelligence and wisdom, the antidote we have to apply is the wisdom that is the realization of selflessness.

Neither loving kindness, which is the wish that beings might be happy, nor compassion, which is the wish that they be free from suffering, is based on this realization of selflessness. This is why they cannot eradicate the kind of afflictions that are connected with distorted views.

(His Holiness The Dalai Lama in “Mind In Comfort And Ease”)

---oOo---

Tứ Diệu đế hay **Tứ Thánh Đế** - Giáo lý căn bản của đạo Phật nằm trong bài pháp đầu tiên của đức Thích-Ca Mâu-Ni. Sau khi ngài đắc đạo, đức Phật thuyết bài pháp thứ nhất cho nhóm ông Kiều-Trần-Như tại vườn Lộc

Uyển, đó là kinh Chuyển Pháp Luân mà nội dung là Tứ Diệu Đế (bốn chân lý vi diệu, bốn sự thật chắc chắn, rõ ràng).

Đây có thể gọi là lễ khai mạc của nền Giáo pháp đạo đức cho thế gian, hay là lễ đặt nền tảng của định luật công bình vĩnh viễn, hoặc là ngày "Bánh xe Pháp bắt đầu luân chuyển trên thế gian". Đức Phật đặt nền tảng cho đạo. Khởi đầu đức Phật dạy phải xa lánh hai điều thái quá:

1. Chẳng nên say đắm theo cuộc đời vui sướng, khoái lạc vì đó là đường lối thấp hèn, thô bỉ, phàm tục, không xứng đáng, vô ích, không đưa đến chỗ giải thoát.
2. Chẳng nên sống một cuộc đời kham khổ, hành thân hoại thể, làm cho hao mòn sức khỏe vì đó là đường khổ hạnh, vô ích, không đem lại kết quả tốt đẹp.

Như-Lai đã tránh hai cực đoan ấy và nhờ đi trên đường trung đạo, không lợi dưỡng, không hành xác, nên Như-Lai tìm được sự an tịnh, sự hiểu biết, sự sáng suốt. Như-Lai được hoàn toàn giải thoát khỏi nẻo sanh, lão, bệnh, tử. Như-Lai đã chứng đạo quả Niết-Bàn.

Khổ-đế: Cuộc đời là bể khổ, “nước mắt chúng sinh nhiều hơn nước đại dương”. Đức Phật không bi quan yếm thế, Ngài chỉ nhận xét sự thật đó của kiếp nhân sinh mà thôi, đồng thời Ngài dạy chúng sinh con đường thoát khổ. Khổ thì nhiều nhưng không có cái khổ nào bằng cái khổ sinh tử luân hồi. Đạo Phật có mục đích chỉ dẫn cho chúng sinh con đường giải thoát khỏi cái khổ sinh tử luân hồi đó.

Tập-đế: Nguyên do của khổ là tham dục. Đào sâu vấn đề, sẽ thấy cái gốc “vô-minh”, tức là sự mê mờ không thấy chân lý của vũ trụ, của nhân sinh.

Diệt-đế: Muốn diệt khổ, thì cách duy nhất là diệt vô-minh, diệt tham dục.

Đạo-đế: Phương pháp diệt khổ, diệt tham dục là bát chánh đạo. Tám chi này của con đường tu hành được gom lại ba là tam học, tức giới, định và huệ:

- Giới gồm chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng,
- Định gồm chánh tinh-tân, chánh niệm, chánh định,
- Huệ gồm chánh kiến, chánh tư duy.

Bát Chánh Đạo – Bát Chánh Đạo tiếng Phạn gọi là aryastangika marga, là con đường tám nhánh để thoát khỏi khổ, là chân lý cuối cùng của Tứ diệu đế. Bát chánh đạo là một trong 37 Bồ-đề phần hay 37 giác chi. Bát chánh đạo được chú giải rõ qua dịch phẩm “Con Đường Cổ Xưa” đã giúp người học Phật tập chú vào những điểm giáo lý cốt lõi nhất đã được tất cả các Tông phái công nhận như là điểm chung đồng và thuần túy nhất của đạo Phật. Thông suốt được những điểm giáo lý này có thể được xem như đã thâm nhập toàn bộ con đường giác ngộ giải thoát của đức Phật. Bát chánh đạo gồm có:

1. **Chánh kiến** – Gìn giữ một quan niệm xác đáng về Tứ diệu đế và giáo lý vô ngã.
2. **Chánh tư duy** – Suy nghĩ hay có một mục đích đúng đắn, suy xét về ý nghĩa của bốn chân lý một cách không sai lầm.
3. **Chánh ngữ** - Không nói dối hay không nói phù phiếm.
4. **Chánh nghiệp** – Tránh phạm giới luật.
5. **Chánh mệnh** – Tránh các nghề nghiệp liên quan đến sát sinh (giết hại sinh vật) như đồ tể, thợ săn, buôn vũ khí, buôn thuốc phiện.
6. **Chánh tin tấn** – Phát triển nghiệp tốt, diệt trừ nghiệp xấu.
7. **Chánh Niệm** - Tỉnh giác trên ba phương diện Thân, Khẩu, Ý.
8. **Chánh định** - Tập trung tâm ý đạt bốn định xuất thế gian.

Bát chánh đạo không nên hiểu là những “con đường” riêng biệt, theo ba môn học, hành giả phải thực hành Giới (chánh đạo từ thứ 3 tới thứ 5), sau đó là Định (chánh đạo từ thứ 6 đến thứ 8) và cuối cùng là Huệ (chánh đạo thứ 1 và 2). Chánh kiến 1 là điều kiện tiên quyết để đi vào Thánh đạo và đạt tới Niết-bàn.

Phật giáo Đại thừa hiểu Bát chánh đạo có phần khác với Tiểu thừa. Nếu Tiểu thừa xem Bát chánh đạo là con đường dẫn đến Niết-bàn thì Đại thừa đặc biệt coi trọng sự giải thoát khỏi Vô minh để giác ngộ tính Không (sunyata) là thể tính của mọi sự vật. Trong tinh thần đó, Luật sư Thanh Biện giải thích như sau:

1. Chánh kiến là tri kiến về Pháp thân (Tam thân).
2. Chánh tư duy là từ bỏ mọi chấp trước.
3. Chánh ngữ là thấu hiểu rằng pháp vượt trên mọi ngôn ngữ.
4. Chánh nghiệp là tránh mọi hành động tạo nghiệp, kể cả thiện nghiệp.
5. Chánh mệnh là tri kiến rằng, tất cả các Pháp không hề sinh thành biến hoại.
6. Chánh tin tấn là an trú trong tâm thức vô sở cầu.
7. Chánh niệm là từ bỏ mọi thắc mắc về có-không (hữu-vô).
8. Chánh định là giữ tâm vô phân biệt bằng cách vô niệm.

GIỚI, ĐỊNH, HUỆ

Tứ Diệu Đế: Khổ Đế (đời là bể khổ), Tập Đế (nguồn gốc của đau khổ là ái dục), Diệt Đế (diệt khổ, chứng ngộ Niết Bàn), Đạo Đế (thực hành bát chánh đạo để thoát khổ).

Bát Chánh Đạo: con đường gồm 8 nhánh: 1. Chánh kiến 2. Chánh tư duy 3. Chánh ngữ 4. Chánh nghiệp 5. Chánh mạng 6. Chánh tin tấn 7. Chánh niệm 8. Chánh định

Tám đường thu gọn thành ba: tam lộc gồm: Giới, Định và Huệ.

GIỚI: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng.

ĐỊNH: Chánh Tin Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

HUỆ: Chánh Kiến và Chánh Tư Duy

GIỚI: những điều cấm kỵ, những kỷ luật phải theo để tiến lên phẩm hạnh cao quý. Giới đặt trên căn bản từ bi, làm lợi ích cho mình và chúng sinh.

Chánh giới: là không nói dối, không vu khống, không nói thô lỗ cục cằn, không nói để gây bất hòa những người khác. Nói thật nói ôn hòa nhã nhặn, biết nhận, bớt nói hay không nói...

Chánh nghiệp: tạo nghiệp lành bằng cách nghiêm trì ngũ giới.

Chánh mạng: mưu sinh không được hại đến người khác, nghĩa là chọn nghề lành; không buôn bán độc dược, ma túy, khí giới; không mở sòng bạc; không mổ thịt súc vật đem bán; không buôn người mua nô lệ; không gây chiến tranh giết chóc...

ĐỊNH - Thực hành bằng chánh tin tấn, chánh niệm và chánh định.

- Chánh tin tấn: đem ý chí thi hành bằng 4 câu: Điều ác đã sinh thì gắng chấm dứt - Điều ác chưa sinh thì gắng đừng cho sinh - Điều thiện chưa làm thì gắng làm - Điều thiện làm rồi thì gắng phát triển thêm. Đó gọi là tứ chánh cần.
- Chánh niệm: biết đầy đủ và trọn vẹn các hoạt động của thân và tâm, chúng phát sinh ra sao, thay đổi ra sao, biến đổi thế nào. Quan sát rành rẽ, chỉ huy được ta trở thành điềm đạm hơn, không phát ngôn và hành động vội vàng.
- Chánh định: giữ cho tâm không chạy lăng xăng, tránh “tâm viên ý mã”. Thiền định, chỉ quán cần phải có thiện tri thức chỉ dạy cho, không thể coi thường được.

HUỆ - gồm chánh kiến và chánh tư duy

- Chánh tư duy: tư tưởng chân chánh. Tư tưởng là gốc hành động và lời nói. Phải tư tưởng về những mục cao siêu như từ bi hỷ xả, tư tưởng về dứt bỏ ái dục, tư tưởng về giải thoát.
- Chánh kiến: trước hết tìm hiểu tứ diệu để đem ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày để rút ra các bài học thực tế cho bản thân... Chánh kiến là nhìn sự vật theo lời Phật dạy, lúc tâm an trụ đến một trình độ cao sẽ không còn vô minh, sẽ xem xét sự vật theo đúng thực tướng của chúng.
Vô minh: không minh bạch, không nắm được vô ngã.

The Four Noble Truths and The Eightfold Path **(Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo)**

It has been suggested that the form of the Four Noble Truths is based on early Indian medical diagnostic practice. To the Buddha our malady is dukkha, we experience life as unsatisfactory or painful. He goes on to identify Trishna (“craving”, literally “unquenchable thirst”). He insists that there is a “cure” for dukkha and identifies this as the Noble Eightfold Path. This path is composed of “right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration”.

These are subdivided into three groups: insight or understanding (prajnya – right view and right thought); morality (shila – right speech, right action and

right livelihood) and meditation (Samadhi – right effort, right mindfulness and right concentration).

Frailty – tình trạng dễ vỡ, mỏng manh

Frankincense – hương trầm của Phi Châu

Fratricidal - giết anh, giết chị, giết em

Freak – tính đồng bóng, hay thay đổi

Frenetic – điên cuồng

Fresco – tranh vẽ trên tường

Frescoer - người vẽ bích họa

Fret - phím đàn, hoa văn chữ triện

Fringe – tua, khăn quàng cổ

Frivolous – phù phiếm, nhẹ dạ

Frolic – vui vẻ, vui nhộn

Frothy - sủi bọt

Frown – cau mày, vẻ nghiêm nghị

Frugal - tiết kiệm, thanh đạm

Frumpy – unattractive, dowdy = tồi tàn, không lịch sự

Furore - sự khâm phục, ưa chuộng nhiệt liệt

Fusillade – number of shots fire simultaneously

Futility – vô ích, vô hiệu quả (adj. futile)

Future Buddha – Japanese, Miroku; Chinese, Mi-lo Fwo; Tibetan, Byams-pa; Vietnamese, Di-Lặc; Korean, Mi-rug.

According to some Buddhist traditions, the period of the Buddhist Law is divided into three stages: a first period of 500 years, of the turning the Wheel of the Law; a second period of 1,000 years, of the deterioration of the Law, and a third period of 3,000 years (called Mappo in Japan) during which no one practises the Law. After this, Buddhism having disappeared, a new Buddha will appear who will again turn the Wheel of the Law. This future Buddha is still in the Tusita heaven, in the state of a Bodhisattva. Gautama Buddha himself will enthrone him as his successor. The name means 'benevolence' or 'friendship'. He is now living his last existence as a Bodhisattva. In anticipation of his imminent arrival, he is sometimes considered as a Buddha and given the title of Tathagata.

Phật Di Lặc - Đối với Phật tử ngày mồng một tháng giêng không những là ngày đón tổ tiên về ăn Tết với con cháu, mà còn là ngày vía đức Di Lặc. Chúng ta chí tâm đánh lễ Ngài Di Lặc bằng câu: ***“Nam mô Long Hoa Giáo chủ đương lai hạ sanh Di Lặc tôn Phật”***.

Theo các điều còn ghi lại trong kinh sách thì Bồ-tát Di Lặc có dự các buổi thuyết pháp của đức Phật Thích Ca và đức Phật Thích Ca đã dạy rằng: sau khi nhập diệt thì Ngài Di Lặc sẽ lên trụ trên cung trời Đâu Suất, Ngài Di Lặc được thọ ký thành Phật và là giáo chủ của hội Long-Hoa. Thông thường, chúng ta hiểu rằng Ngài là một vị Phật trong tương lai, nối tiếp Phật Thích Ca. Điều này không có gì là mơ hồ, là không tưởng, bởi vì chính đức Phật Thích Ca đã dạy: “Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành”. Vậy nhân ngày vía đức Di Lặc, chúng ta hãy nhớ rằng ai ai cũng có Phật tánh, ai ai cũng có thể thành Phật, mê là chúng sanh, ngộ là Phật. Tu tập để vén màn vô minh che lấp thì Phật tánh hiển bày.

Chúng ta chớ có tự khinh mình không đủ khả năng thành Phật, làm như thế thì cũng giống như người cùng tử kia có cha là triệu phú mà không dám nhận, làm như thế thì cũng chẳng khác gì người nghèo khó kia có hạt ngọc báu thất trong ché áo mà không hay! Thường bất khinh Bồ-tát chấp tay chào mọi người và nói rằng ai cũng sẽ thành Phật, chúng ta cần hiểu rõ lời của Ngài.

Chúng ta vẫn gọi Ngài Di Lặc là Phật Di Lặc. Thật ra bây giờ Ngài đang là một vị Bồ-tát trụ trên cung trời Đâu Suất, sau này mới thành Phật. Nói rõ ra thì kiếp đã qua là Trang nghiêm kiếp; kiếp hiện nay là Thiện kiếp hay Hiền kiếp: đã có các vị Phật là Câu-Lưu-Tôn, Câu-Na-Hàm, Ca-Điếp, Thích-Ca Mâu-Ni, sau Phật Thích-Ca sẽ đến Phật Di-Lặc rồi tiếp đến các vị khác, cho đến lúc đủ một ngàn vị Phật thì hết Thiện kiếp. Sau đó mới là kiếp vị lai, gọi là Tinh tú kiếp.

Tượng Ngài Di-Lặc là một vị mập mạp, ngồi phanh bụng, mặt tươi, miệng cười, khác hẳn với các tượng Phật trang nghiêm, uy nghi và bình an. Có 5, 6 đứa trẻ bám chung quanh thân Ngài. Sáu đứa trẻ đó chính là lục tặc (6 tên giặc) tượng trưng cho 6 cơ quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Có tượng chỉ có 5 đứa trẻ thôi, bỏ đi cơ quan “ý”, khó tưởng tượng vì không có hình tướng. Năm đứa trẻ quấy phá mà Ngài vẫn cười, coi như không có chuyện gì xảy ra cả. Ngài Di Lặc cũng tiếp xúc với trần, song không để cho các trần lôi cuốn vào vòng phiền não. Trái lại, nhờ trí huệ, Ngài biết các trần là hư giả, tuy có đó nhưng mà là giả. Ngài không bị phiền não trôi buộc, Ngài ung dung tự tại. Cũng là 6 căn mà phàm phu chúng ta bị lôi cuốn, Ngài Di Lặc lại ung dung.

Đức Phật Thích-Ca đã dạy trong kinh Lăng Nghiêm như sau: “Sinh tử luân hồi cũng do 6 căn, chúng đắc vô thượng bồ-đề cũng là 6 căn”. Nói rõ ra: “để cho 6 căn chạy theo 6 trần sẽ bị luân hồi, không để 6 căn chạy theo 6 trần, sẽ đắc bồ-đề” (bồ-đề = giác ngộ).

Đạo Tràng Phật Di-Lặc - Phong hoá (Ninh Ba)



G

Gainsay - chối cãi, không nhận

Gait - dáng đi

Gambol – nô đùa nhảy nhót

Garland – vòng hoa, đắc thắng

Gamut – toàn bộ, hàng loạt

Garish – lòe loẹt, sặc sỡ, chói mắt

Garner - vừa thóc, kho thóc

Gash - vết thương dài và sâu

Gasp - thở hổn hển

Gaunt - gầy, hốc hác

Gaze – nhìn chăm chăm

Gazetteer – a geographical index or dictionary

Gelugpa – the four lineages of Tibetan Buddhism established by Lama Tsongkhapa in the 14th century.

Cách-Lỗ Phái - Cách-lỗ phái (Gelugpa), nguyên nghĩa "tông của những hiền nhân", cũng được gọi là Hoàng mao phái vì các vị tăng phái này mang mũ màu vàng, là một trong bốn tông tại Tây Tạng do Tông-khách-ba (Tsongkhapa) thành lập. Tông này đặc biệt nhấn mạnh đến Luật tạng (skt., pali. vinaya) và nghiên cứu kinh điển. Căn bản của cách tu tập trong tông này là những bộ luận Bồ-đề đạo thứ đệ (Lam rim) và những tác phẩm nói về học thuyết của các trường phái. Kể từ thế kỷ thứ 17 tông này có trách nhiệm chính trị tại Tây Tạng, với sự có mặt của Đạt-lai Lạt-ma, được xem là người lãnh đạo chính trị và tinh thần của nước này.

Giáo pháp của phái Cách-lỗ dựa trên các bộ luận của Tông-khách-ba và hai vị đại đệ tử là Giá-tào-kiệt (Gyaltshab, 1364-1432) và Khắc-chủ-kiệt (Kherub, 1385-1438). Sau một cuộc gặp Văn-Thù-Sư-Lợi trong lúc nhập định, Sư biên soạn một bộ sách về giáo lý Trung quán (skt. madhyamaka) có ảnh hưởng trực tiếp đến tông Cách-lỗ. Trong những tập sách giảng giải về các phương pháp thiền quán, Tông-khách-ba chỉ rất rõ phương tiện để hành giả có thể đạt được tri kiến Trung quán đó. Những tập sách này thường bắt đầu bằng những lời về sự không toàn diện của Luân hồi và cách phát triển Bồ-đề tâm. Sau đó là phần khai thị để chứng được tính Không.

Phép tu thật sự nằm ở chỗ làm sao đạt được Định. Sư hướng dẫn rất rõ trong các tác phẩm của mình, hành giả phải phối hợp cân đối giữa Chỉ (skt. samatha) và Quán (skt. vipasyana) thế nào để đạt được mục đích này. Song song với cách tu luyện này, giáo pháp Tantra cũng được xem là phương pháp đặc biệt để đạt sự phối hợp cân đối đó.

Genealogy – the study of family pedigrees = Khoa phả hệ

Genealogy (from Greek: genea, "generation"; and logos, "knowledge"), also known as family history, is the study of families and the tracing of their lineages and history. Genealogists use oral interviews, historical records, genetic analysis, and other records to obtain information about a family and to demonstrate kinship and pedigrees of its members. The results are often displayed in charts or written as narratives.

Generosity - rộng lượng, khoan hồng

Genetic - thuộc về sinh sản

Genuflect – quỳ gối để cúng bái

Genuine - thật, chính cống

Geomancy - môn bói đất (bói bằng những hình vẽ trên đất)

Geriatric – khoa bệnh tuổi già, lão khoa

Gesso - thạch cao

Ghostly - một cách khủng khiếp

Ghee – bơ sữa

Ghost – the troubled spirit is an immature entity (thực thể) with unfinished business in a past life on earth. Those disturbed entities are caught in a no-man's land between the lower astral planes of earth and the spirit world...

Ma - là một khái niệm trừu tượng, một phần phi vật chất của một người đã chết (hay hiếm hơn là một động vật đã chết).

Theo quan niệm của một số tôn giáo và nền văn hóa, con người gồm thể xác (mang tính chất vật chất) và linh hồn (mang tính chất phi vật chất). Khi thể xác chết, linh hồn xuất khỏi thể xác. Nếu linh hồn đó không có cơ hội đầu thai hoặc nơi trú ngụ chung với các linh hồn khác mà tương tác với cõi thực có con người sẽ gọi là "ma", "hồn ma", "quỷ"; nhưng nếu các phần phi vật chất đó tương tác với cõi thực của con người theo tình cảm, theo trách nhiệm được giao của các tôn giáo thì lại gọi là "hồn", "linh hồn", "thánh", "thần", "thiên sứ". Phật giáo gọi linh hồn người mới mất là hương linh.

Theo "**Hành Trình Về Phương Đông**" của Dr. Blair T. Spalding, dịch giả Nguyễn Phong - Khắp nơi trên thế giới đều có các giai thoại về ma, vì con người thường sợ hãi cái gì mà họ không thể nhận thức bằng các giác quan thông thường nên họ đã phủ nhận nó. Sự phủ nhận này mang đến niềm sợ hãi. Từ đó họ thêu dệt các giai thoại rùng rợn, ly kỳ, không đúng sự thật. Nếu chúng ta chấp nhận ma quỷ hiện hữu như một con voi hay con ngựa thì có lẽ ta sẽ không còn sợ hãi.

Khi chết ta bước qua cõi trung giới và cõi này gồm có bảy cảnh khác nhau. Mỗi cảnh được cấu tạo bằng những nguyên tử rất thanh mà ta gọi là "đĩ thái". Tùy theo sự rung động khác nhau mà mỗi cảnh giới một khác. Tùy theo vía con người có sự rung động thanh cao hay chậm đặc, mà mỗi người thích hợp với một cảnh giới, đây là hiện tượng "*đồng thanh tương ứng*" mà thôi. Khi vừa chết, thể chất cấu tạo cái vía được sắp xếp lại, lớp thanh nhẹ nằm trong và lớp nặng trọc bọc phía ngoài, điều này cũng giống như một người mặc nhiều áo khác nhau vào mùa lạnh, áo lót mặc ở trong, áo choàng dày khoác ngoài. Vì lớp vỏ bọc bên ngoài cấu tạo bằng nguyên tử rung động chậm và nặng nề, nó thích hợp với các cảnh giới tương ứng ở cõi âm, và con người sẽ đến với cảnh giới này. Sau khi ở đây một thời gian, lớp vỏ bao bọc bên ngoài dần dần tan rã giống như con người trút bỏ áo khoác bên ngoài ra, tùy theo các lớp nguyên tử bên trong mà họ thích ứng với một cảnh giới

khác. Cứ như thế, theo thời gian, khi các áp lực vật chất tan rã hết thì con người tuần tự tiến lên những cảnh giới cao hơn. Điều này cũng giống như một quả bóng bay bị cột vào đó những bao cát; mỗi lần cởi bỏ được một bao thì quả bóng lại bay cao hơn một chút cho đến khi không còn bao cát nào, thì nó sẽ tự do bay bổng. Trong bảy cảnh giới của cõi âm, thì cảnh thứ bảy có rung động nặng nề, âm u nhất, nó là nơi chứa các vong linh bất hảo, những kẻ sát nhân, người mỗ sế súc vật, những căn bả xã hội, những kẻ tư tưởng xấu xa, còn đây thú tánh. Vì ở cõi âm, không có thể xác, hình dáng thường biến đổi theo tư tưởng nên những kẻ thú tánh mạnh mẽ thường mang các hình dáng rất ghê rợn, nửa người, nửa thú. Những người thiếu kiến thức rõ rệt về cõi này cho rằng đó là những quỷ sứ. Điều này cũng không sai sự thật bao nhiêu vì đa số những vong linh này luôn oán hận, ham muốn, thù hằn và thường tìm cách trở về cõi trần. Tuỳ theo dục vọng riêng tư mà chúng tụ tập quanh các nơi thích ứng, dĩ nhiên người cõi trần không nhìn thấy chúng được. Những loài ma đói khát quanh quẩn bên các chôn trà đình tửu quán, các nơi mỗ sế súc vật để tìm những rung động theo những khoái lạc vật chất tại đây. Khi một người ăn uống ngon lành họ có các rung động, khoái lạc và loài ma tìm cách hưởng thụ theo tư tưởng này. Đôi khi chúng cũng tìm cách ảnh hưởng, xúi dục con người nếu họ có tinh thần yếu đuối, non nớt. Những loài ma dục tình thì quanh quẩn nơi buôn hương bán phấn, rung động theo những khoái lạc của người chôn đó, và tìm cách ảnh hưởng họ. Nếu người sống sử dụng rượu, các chất kích thích thì ngay trong giây phút mà họ không còn tự chủ được nữa, các loài ma tìm cách nhập vào trong thoáng giây để hưởng một chút khoái lạc vật chất dư thừa. Vì không được thoả mãn nên theo thời gian các dục vọng cũng giảm dần, các nguyên tử nặng trọc cũng tan theo, vong linh sẽ có các rung động thích hợp với một cảnh giới cao hơn và y sẽ thăng lên cõi giới tương ứng. Dĩ nhiên, một người có đời sống trong sạch, tinh khiết sẽ không lưu ở cõi này, mà thức tỉnh ở một cõi giới tương ứng khác. Tuỳ theo lối sống, tư tưởng khi ta còn ở cõi trần mà khi chết ta sẽ đến những cảnh giới tương đồng, đây chính là định luật “*đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu*”.

Như thế người chết thường lưu lại ở cõi Trung giới bao nhiêu lâu ?

- Thời gian lưu lại đây hoàn toàn tuỳ thuộc vào dục vọng con người, có người chỉ ghé lại đây vài giờ, lập tức đầu thai trở lại. Có kẻ ở đây hàng năm và có kẻ lưu lại đây hàng thế kỷ... Để siêu thoát, thể vía phải hoàn toàn tan rã hết thì mới lên đến cõi Thượng thiên hay siêu thoát. Tóm lại danh từ như thiên đàng hay địa ngục chỉ là những biểu tượng của những

cảnh ở cõi Trung giới (Kamaloka). Tùy theo sự sắp xếp của thể vía khi chết, mà ta thức tỉnh ở một cảnh giới tương ứng.

---oOo---

Giddy – chóng mặt, choáng váng, lảo đảo

Giggling - cười rút rút

Gimlet - dụng cụ khoan, cái khoan

Gist – lý do chính, nguyên nhân chính

Glamour - quyến rũ, mê hoặc

Glandular - tuyến, hạch

Glean – mót, lượm lặt

Glee – hân hoan, vui sướng

Glimmer – ngọn lửa chập chờn

Glimpse – nhìn thoáng qua, lướt qua

Glint – tia sáng, tia lấp lánh

Glisten – ánh sáng lấp lánh

Glitch – guồng máy chạy không đều

Glitzy - giả tạo, phù phiếm

Gloomy - tối tăm, u ám

Gloss - nước sơn bóng

Gluttonous – háo ăn, tham ăn

Gnarled – xương xẩu

Gnomic – bí ẩn thâm sâu

Gnosis – knowledge of spiritual mysteries

Gnostic - ngộ đạo

Gnosticism - (after gnosis, the Greek word for “knowledge” or “insight”) is the name given to a loosely organized religious and philosophical movement that flourished in the first and second centuries CE. The exact origin of this school of thought cannot be traced, although it is possible to locate influences or sources as far back as the second and first centuries BCE, such as the early treatises of the Corpus Hermeticum, the Jewish Apocalyptic writings, and especially Platonic philosophy and the Hebrew Scriptures themselves.

Gobble - tiếng kêu gà tây

Goiter - bướu cổ

Goof - người ngu ngốc

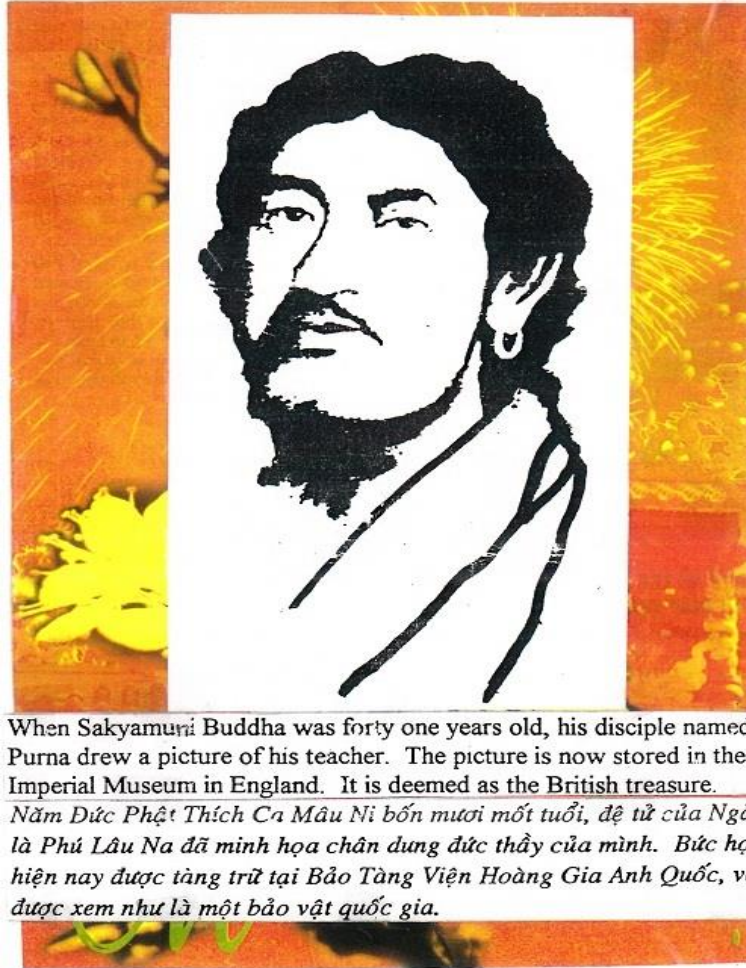
Gossamer - mỏng nhẹ như tơ

Gossip - chuyện tầm phào, tin đồn nhảm

Gotama - đạo sĩ Cô Đàm (Đức Phật)

Xưa nay, mặt mày Đức Phật được tưởng tượng từ gương mặt của một người đàn ông miền Bắc Ấn Độ, rồi đem in và đắp tượng. Nhưng với cái gọi là “Phật ngọc hòa bình” thì mặt mày tượng Phật này lại rất giống mặt của người đàn bà Úc, chủ nhân của pho tượng!

May thay, Viện Bảo Tàng Hoàng Gia Anh Quốc lưu giữ được bức chân dung của Đức Phật được phác họa bởi đệ tử của ngài là ông Phú Lô Na (đỉnh kèm). Thực dân Anh đô hộ Ấn Độ, khai thác các kho tàng quốc bảo của Ấn Độ, mà bức vẽ chân dung Đức Phật là một tài liệu vô giá, có một không hai trên thế giới được mang về mẫu quốc lưu trữ trong Viện Bảo Tàng. Nhờ vậy, ngày nay chúng ta mới biết mặt thật của Đức Phật từ nét vẽ tuy đơn sơ mà sinh động của ông Phú Lô Na (Purna), một đệ tử của ngài.



Gouge – rãnh, máng

Granary – kho thóc

Grappling - giữ bằng móc, néo (Grapple – tóm lấy, nắm lấy)

Grasp – tóm lấy, nắm lấy, nắm giữ

Gravitate - hướng về, đổ về

Gregarious - sống thành đàn, thành bầy, cộng đồng

Great calamity - đại nạn

Great cause - đại nghĩa

Greaves – xà cạp, phần giáp che ống chân

Greed – tham lam; Greed, Anger, Stupidity = Tham, Sân, Si

Gridhakuta – núi Linh Thứu

- Gridhakuta is a hill located at Rajgir, Bihar where Buddha carried out many dialogues with his disciples after he achieved enlightenment. It is the place where Buddha started his second helm of commandment and preached many inspiring teachings and sermons to his disciples. Gridhakuta hill is also known as Vulture's Peak. It was at Gridhakuta hill that Buddha gave his two significant sutras the Lotus Sutra and the Prajnaparamita.

He spent three months during the rainy season in retreat at the Gridhakuta hill, meditating and sermonising some of his most important discourses.

Núi Linh Thứu Ấn Độ - Đức Phật du hóa khắp Ấn Độ, Ngài thường ra vào thành Vương Xá, tọa lạc trong núi Linh Thứu. Núi Linh Thứu còn gọi là núi Kỳ Xà Quật, đỉnh núi dài phía đông tây, hẹp ở nam bắc. Vườn rừng trong núi thanh tịnh, là nơi huân tập phúc đức trí tuệ, cũng là trụ xứ của chư Phật Thánh tăng từ xưa nay. Đức Phật an trụ nơi đây cùng với một muôn hai nghìn chúng đại Tỳ kheo, tuyên thuyết diệu nghĩa Phật pháp.

Các kinh Đại thừa như "Đại Bát Nhã Ba-la-mật-đa", "Kinh Diệu Pháp Liên Hoa", "Kinh Vô Lượng Nghĩa", "Kinh Phật Thuyết Pháp Hoa Tam Muội" v.v... , đều do đức Phật tuyên thuyết trên núi. Cho nên Phật môn có câu "Linh Sơn hội thượng Phật Bồ tát", "Linh Sơn Thắng Hội", chính là tán dương pháp diên của chư Phật, chư Bồ tát thường còn, ý vị sâu xa. Để gần gũi tu học giáo pháp của đức Phật, vua Tân Bà Sa La đã đặc biệt xây một con đường tầng cấp lên thẳng đến vườn rừng trên đỉnh núi. Cách đỉnh núi, có nhiều hang đá nhỏ, là nơi tu hành của các vị tỳ kheo. Họ dùng gạch để xây tịnh xá dựa theo vách núi, phía đông tịnh xá có tảng đá dài, là nơi Đức Phật đi kinh hành. Kế bên tịnh xá, có một khối đá rất lớn, khối đá đó lúc trước chính Đề Bà Đạt Đa đã xô xuống hại đức Phật. Dưới vực thẳm phía nam có một ngọn tháp nhỏ, là nơi đức Phật đã từng ở để giảng kinh Pháp Hoa.

Grievous – đau buồn

Griffin – fabulous creature with eagle head = quái vật sư tử đầu chim

Grim – tàn nhẫn, nhẫn tâm

Grip - nắm giữ, bám chặt

Grist - mạch nha làm rượu bia

Gritter - sạn

Growl - tiếng gầm, tiếng gầm bầm

Grope – mò mẫm, dò dẫm

Grotesque - lối bịch, kỳ cục

Grudging – ghen tức, hằn học (Grudge - mối ác cảm, mối hận thù)

Gruesome - khủng khiếp, kinh khủng

Gruffly – thô lỗ, cộc cằn

Grumble – càu nhàu, cằn nhằn

Grumpily - gắt gỏng, cộc cằn

Grunt - tiếng càu nhàu, gầm bầm

Guise – appearance, aspect = chiêu bài

Gulled - bị lừa (Gullible - dễ bị lừa)

Guru – a spiritual teacher or mentor = nhà sư Tây Tạng

Guru is a person who can really show your true nature of your mind and who knows the perfect remedies for your psychological problems. Someone who doesn't know his own mind can never know others' minds and therefore can not be a guru (Lama Yeshe).

Guru được định nghĩa như người cực kỳ giỏi về một chuyên ngành nhất định, người xuất chúng, người có địa vị tối cao. Nhưng không phải là tất cả, nếu giỏi nhiều lĩnh vực quá thì lúc này không còn gọi là guru nữa.

Guru in Buddhism

In the Theravada Buddhist tradition, the teacher is a valued and honoured mentor worthy of great respect and is a source of inspiration on the path to Enlightenment, however the teacher is not generally considered to be a guru but rather a spiritual friend or Kalyana-mittata.

In the Tibetan tradition, the guru is seen as the Buddha, the very root of spiritual realization and the basis of the path. Without the teacher, it is asserted, there can be no experience or insight. In Tibetan texts, great emphasis is placed upon praising the virtues of the guru. Blessed by the guru, whom the disciple regards as a Bodhisattva, or the embodiment of Buddha, the disciple can continue on the way to experiencing the true nature of reality. The disciple shows great appreciation and devotion for the guru, whose blessing is the last of the four foundations of Vajrayana Buddhism. The Dalai Lama, speaking of the importance of the guru, said: "Rely on the teachings to evaluate a guru: Do not have blind faith, but also no blind criticism. "He also observed that the term 'living Buddha' is a translation of the Chinese words huó fú. In Tibetan, he said, the operative word is lama which means 'guru'. A guru is someone who is not necessarily a Buddha, but is heavy with knowledge.

Tantric teachings include the practice of guru yoga, visualizing the guru and making offerings praising the guru. The guru is known as the vajraguru (literally "diamond guru"). Initiations or ritual empowerments are necessary before the student is permitted to practise a particular tantra. The guru does not perform initiation as an individual, but as the person's own Buddha-nature reflected in the personality of the guru. The disciple is asked to make samaya or vows and commitments which preserve the spiritual link to the guru, and is told that to break this link is a serious downfall.

Gustatory – relating or associated with eating

Gymnosophist – naked philosopher in India - The gymnosophists that the Greeks encountered in 3rd Century B.C. at town of Taxila in Ancient India, which was an ancient center of Vedic and Buddhist learning, were probably an old sect of Hindu Naga sadhus. The naked saints, whom Alexander met, have often been mistaken as Jain Digambara, who preach of non-violence. The Naga sadhus (Naked Saints), are often called Indian gymnosophists. They are mostly worshipers of Shiva and carry Trishula, swords and even other weapons. They were known for taking arms for defending faith. They have the right to lead the procession at Kumbh Melas.

---oOo---

H

Hackle – lông cổ gà trống

Haggard - hốc hác, phờ phạc

Haggle - mặc cả, tranh cãi

Hagiography - tiểu sử các vị thánh

Halcyon – a bird identified with the kingfisher to nest at sea about the winter solstice and to calm the waves during incubation – chim vạn chài

Halo – aureola = vòng hào quang

Hallucination - ảo giác, ảo tưởng (Hallucinate - gọi ảo giác)

Haphazard - bừa bãi, lung tung

Hapless – unlucky = rủi ro, không may

Harangue - bài nói trước hội nghị, lời kêu gọi trước công chúng

Harbinger - người báo hiệu, vật báo hiệu

Harem – woman of a Muslim household (hậu cung)

Harem (pronounced [ha'rem], Turkish) - refers to the sphere of women in what is usually a polygynous household and their enclosed quarters which are forbidden to men. The term originated with the Near East. Harems are composed of wives and often sex slaves known as concubines...

Harpsichord – đàn Clavico

Harsh – hung dữ

Hashish - thuốc lá chế bằng lá thuốc non và đọt gai dầu ở Thổ Nhĩ Kỳ, Ấn

Haughtily - một cách kiêu căng, ngạo mạn

Havoc – tàn phá

Heap - đông, xếp thành đông

Hearsay - truyền tụng

Hearse – xe tang

Heart chakra – In the aura, there is a chakra in the middle of the chest, called heart chakra, in the Western Mystical Tradition it's called Hermetic Center. The Hermetic Center is the energetic nucleus of your human Earth affairs. All your activities make an energetic connection within this center. That means your job, your relationships, your finances all make a connection in the Hermetic Center. That's an enormous amount of activity going on in this part of your aura.

The Hermetic Center is the seat of the soul. When you incarnate, your soul makes its connection with physical life through Heart chakra, it can absorb all the experiences of life through first hand experience. Right now your soul is absorbing everything you're going through: good, bad, indifferent...

Hearth - khoảng đá lát trước lò sưởi

Heathen - người ngoan đạo

Heave - cố nhấc lên, cố kéo, ráng sức

Hectic - cuồng nhiệt, sôi nổi, say sưa

Hedonism - chủ nghĩa khoái lạc - is a school of thought that argues that pleasure is the only intrinsic good. In very simple terms, a hedonist strives to maximize net pleasure (pleasure minus pain).

Heed – lưu ý, chú ý (Heedless = inattentive = lơ là)

Hegemony - quyền bá chủ, quyền lãnh đạo - Greek: hegemonia, "leadership" and "rule") is an indirect form of government, and of imperial dominance in which the hegemon (leader state) rules geopolitically

subordinate states by the implied means of power, the threat of force, rather than by direct military force...

Heinous - cực kỳ tàn ác, ghê tởm

Helix - đường xoắn ốc

Hellebore – cây lê lư

Hemp – cây gai dầu (Hempen – làm bằng sợi gai dầu)

Henchman - người hầu cận

Herald - người đưa tin, sứ giả

Heredity – tính di truyền

Heresy - dị giáo

Heretical - dị giáo (Heretic = người theo dị giáo)

Hermaphrodite – loài lưỡng tính (sinh vật học)

Hermit – nhà tu khổ hạnh, nhà tu ẩn dật (Coconut's Hermit = Đạo Dừa)

Hermitage - viện tu khổ hạnh, nơi ẩn dật

Heroism - đức tính anh hùng

Heterodox – không chính thống (orthodox = chính thống)

Hierarchy - hệ thống thứ bậc, cấp bậc

Hieroglyph – inscriptions in the Egyptian pictorial script = chữ tượng hình

Higgledy-piggledy - hết sức lộn xộn, lung tung bừa bãi

Hilarious - vui nhộn

Hinayana – lesser vehicle – is directed toward freedom from the misery of

life in the cycle of rebirths within which we all find ourselves (Phật Giáo Tiểu Thừa).

The approach that focuses on abandoning just the emotional obscurations – gaining freedom from them and thereby attaining liberation and the level of arhat for oneself alone – is known as the *lessor vehicle*. It corresponds to the vehicle of shravakas and the vehicle of pratyekabuddhas. This is one approach, which prioritizes seeking liberation for oneself alone, and it is the path that is called the *Hinayana*.

Tiểu Thừa - được phát triển mạnh nhất từ khi Phật nhập Niết-bàn đến Công nguyên. Đại biểu phái này cho rằng mình theo sát những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật, do chính Đức Phật nói ra. Giới luật của Tiểu thừa hoàn toàn dựa vào Luật tạng. Trong A-tì-đạt-ma, Tiểu thừa dựa trên Kinh tạng để phân tích và hệ thống hoá giáo lý của Phật.

Tiểu thừa tập trung tuyệt đối vào con đường đi đến giải thoát Niết Bàn. Tiểu thừa phân tích rõ trạng thái của đời sống con người, bản chất sự vật, cơ cấu của chấp ngã và chỉ ra phương pháp giải thoát khỏi sự Khổ (skt. dukkha). Tất cả các trường phái Tiểu thừa đều có một quan điểm chung về sự vật đang hiện hữu: khổ có thật, phải giải thoát khỏi cái Khổ. Giải thoát khỏi luân hồi (skt. samsara), thoát khỏi sự tái sinh và đạt Niết-bàn (skt. nirvana) là mục đích cao nhất của Tiểu thừa. Muốn đạt được mục đích này, hành giả phải dựa vào sức mình, độc cư thiền định (Tứ Thiền) và thiền tuệ (Tứ Niệm Xứ). Vì vậy Tiểu thừa quan niệm phải sống viễn ly, sống cuộc đời của một bậc tu hành chân chính thanh cao, phạm hạnh đầy đủ, làm gương cho các tu sĩ đời sau. Đối với Tiểu thừa, cuộc sống tại gia khó đưa đến sự giải thoát rốt ráo, nghĩa là đạt đến A la hán, điều này là noi gương theo phạm hạnh của Đức Phật (Đức Thế Tôn) cũng đã xuất gia...

Hindrance - cản trở, trở lực

Hinterland - nội địa, vùng ở sâu phía sau bờ biển, bờ sông

Hitherto – up to now

Hive - tổ ong, đám đông

Hoarding – tích trữ, dành dụm (Hoarding and speculation = đầu cơ tích trữ)

Hobnob – chơi thân, đàn điểm với ai, chén chú chén anh với ai

Holistic - thuộc về chính thể luận

Hologram - kỹ thuật tạo ảnh 3 chiều

Holographic – hand written document

Homeopathy - liệu pháp, phép chữa vi lượng đồng cân

Homogeneous - đồng nhất, thuần nhất

Homonym - tiếng đồng âm, người trùng tên

Homo sapiens - Người thông tuệ - Their bodies were designed for human souls at a more advanced level of development. These first humans were certainly primitive and apelike, but from the start they were in a separate kingdom from the animals. Humanity had an intelligence and awareness all its own. It felt a kinship to family and worked together in small groups and even had a primitive type of language...

Your Spiritual Evolution

As Huston Smith puts it: While the West was still thinking, perhaps of a 6000 year old universe, India was already envisioning ages and eons and galaxies as numerous as the sands of the Ganges.

Many brilliant people through the ages supported the traditional Western interpretation of creation, from saint Augustine to the German mathematician Johannes Kepler, and even Isaac Newton. They used biblical genealogy in an attempt to estimate the actual moment of creation. In the mid-seventeenth century, the Irish bishop James Ussher wrote a highly influential work in which he tried to put the issue to rest, concluding: “The beginning of time...fell on the beginning of the night which preceded the 23rd day of October, in the year 4004 BC.” This date was generally accepted for the next two hundred years!

Questions regarding the accepted belief of creation began in the 1800s when scientists realized that the natural geological processes of the Earth were

incredibly slow and took much longer than 6000 years allotted for the creation of the Earth. At the same time, there was a revolution in understanding the origin of life as fossil evidence pointed to life beginning much earlier than previously believed. Then when the English naturalist Charles Darwin put forth his ideas of organisms developing over long periods of time, the awareness of evolution was born.

Today we understand that our Earth and solar system is close to 4.5 Billion years old. The universe itself is many more billions of years old. Where we thought life was created about 6,000 years ago as well, we now know that there was life on Earth as far back as 3.5 billion years.

In the same way, we now understand that not only does the Earth evolve around the sun, but our solar system is one of many solar systems, all of which are part of an entire galaxy of solar systems, and that our galaxy is one of billions of galaxies in the universal plan. This stupendous vastness of life in terms of time and space has caused us to look at life here on Earth from a very different perspective than before. And this includes a more nature understanding of the nature of our spiritual self and God.

Some have become bewildered and even disillusioned by this greater scope of life. How do you count and how can the Higher be an intimate part of us in the vastness of the universe? First let us recognize that each soul is precious. Creation would not be complete without each of our souls. All of us play an essential part in the grand scheme of life, no matter how grand that scheme is. Our awakened awareness to the vastness of life is the Higher's way of opening the door to a new chapter in understanding the beauty and grandeur of ourselves and the Higher...

Khoa Học nói gì về trái đất và con người?

- 15 tỉ năm trước đây, có tiếng nổ lớn 'Big Bang'
- 4.7 tỉ năm trước: trái đất mới đầu là một quả cầu lửa, nguội dần, vỏ đặc lại. Hơi gặp lạnh đông lại, rơi xuống thành mưa. Chỉ có một đại châu và một đại dương duy nhất, tình trạng này kéo dài 4.5 tỉ năm: có mưa, có sông ngòi, có soi mòn và lắng đọng.
- 3 tỉ năm trước: có sinh vật đơn bào, một tế bào (unicellulaire)
- 1 tỉ năm trước: có sinh vật đa bào, đa bào có đuôi.
- 500 triệu năm trước: có loài bò sát khổng lồ, rêu biển, cây, loài lưỡng thể (amphibie), các loài bò sát biết bay.

- 200 triệu năm trước: loài có vú.
- Khoảng 70-25 triệu năm trước: con proconsul
- 15 triệu năm trước, con proconsul cho ra hai nhánh: dyopithecus (xuống đến khỉ) và ramapithecus (xuống đến người). Sau đây nói tiếp về ramapithecus:
 - Khoảng 2 - 1 triệu năm trước Homo habilis (Homo = ngợm)
 - 700 ngàn năm trước: Homo erectus (đứng thẳng)
 - 100 ngàn năm trước : Homo sapiens (khôn)
 - 60 ngàn năm trước: Homo sapiens sapiens (khôn khôn)
 - 10 ngàn năm trước: Người
 - 10 - 60 ngàn năm trước: canh nông
 - 5000 năm trước: chữ viết
 - 2000 năm trước: đồ đồng
 - 1000 năm trước: đồ sắt...

Hone - đá mài dao cạo

Horus – the falcon headed lord of the skies and symbol of the link between matter and spirit (Ai Cập)

Hostile – thù địch, không thân thiện

Hovel – mái che, túp lều

Hub - trục bánh xe

Hubris - xúc xược, ngạo mạn

Huddle –đám đông lộn xộn

Hue – màu sắc

Humdrum – nhàm chán, buồn tẻ

Humerus – (giải phẫu) xương cánh tay

Humility – khiêm tốn, nhún nhường

Humorous axiom – states that behind every great fortune is a great theft!

Hun-tun – the cosmic gourd, a favorite symbol of Taoism, is a lumpy and (Chinese) irregularly shape container of seeds that symbolizes the creative potential of undifferentiated Tao (trái bầu, theo đạo Lão có thể thâu tóm vũ trụ vào trong...)

Hunch - cục bướng

Hurly-burly - cảnh ồn ào huyên náo, cảnh lộn xộn náo động

Hush - sự im lặng

Husk - vỏ khô (trái cây), trấu, vỏ bắp

Hypnagogic arrest strategy – a procedure that use the hypnagogic stage of sleep to induce (gây ra) out-of-body travel.
- trạng thái mơ ngủ

Hypnagogic state – the state between wakefulness and sleepy = mơ ngủ

Hypnotherapist – treatment by hypnotism = chữa trị bằng phép thôi miên

Hypocrite - kẻ giả nhân, giả nghĩa (Hypocrisy - đạo đức giả)

Hypodermic - dưới da, mũi tiêm dưới da

Hypothesis – assumption = giả thuyết (Hypothetical = thuộc về giả thuyết)

Hysterical - quá khích động, cuồng loạn, thác loạn

Tượng Phật tại chùa ở Đại Loan



I

I-Ching – book or classic of change. The theory of the complementary forces (Chinese) of Yin and Yang (Taoism)

Icon – idol = ngẫu tượng

Iconoclast - người bài trừ thánh tượng

Iconography - mô tả bằng tranh, bằng hình tượng

Ideal – amounts to an aspiration to practice infinit compassion with infinit wisdom (lý tưởng)

Idealism – duy tâm

Idiocy – ngu ngốc

Idiosyncrasy - đặc tính, phẩm chất của một người

Idolatrous – có tính cách sùng bái, chiêm ngưỡng

Idolatry – the worship of idol = sùng bái, chiêm ngưỡng thần tượng

Idyllic – thơ điền viên, khúc nhạc đồng quê

Ignoble – đê tiện, hèn mọn

Ignominious – dishonorable, deserving of shame = đê tiện, đáng khinh

Ignorance – vô minh, kẻ ngu muội

Illimitable – vô hạn, mênh mông, vô biên

Illusory – false feeling = không thực tế, hão huyền

Imbed - gắn vào

Imbibe - uống, hít, hấp thụ

Imbue – permeate or influence as if by dyeing = thấm màu nhuộm

Immaculate – perfectly clean = vô nhiễm

Immanent - triết học nội tại

Immersion - nhận chìm

Immolate - giết súc vật để cúng tế, hy sinh

Immortals – living in mountains and grottoes, flying among the stars, and wandering the earth in perfect serenity, nourished by eating the wind and drinking the dew...(Taoism)

The "Immortals" (from the Greek, sometimes "Ten Thousand Immortals" or "Persian Immortals") was the name given by Herodotus to an elite force of soldiers who fought for the Achaemenid Empire. This force performed the dual roles of both Imperial Guard and standing army during the Persian Empire's expansion period and during the Greco-Persian Wars. Its Persian name may have been Anusiya ('companions' perhaps confused with Anausa 'immortals' from an- 'non' + ausa 'death'). The force consisted mainly of Persians but also included Medes and Elamites.

Immunity - sự miễn nhiễm, miễn dịch

Immured - bị cầm tù, bị giam hãm

Immutable – không thay đổi, không biến thái

Impart - truyền đạt, phổ biến, kể cho nghe

Impeccable – toàn vẹn, không khuyết điểm

Impede - trở ngại, cản trở (Impediment - sự trở ngại, chướng ngại vật)

Impediment - sự ngăn trở, cản trở

Impel - đẩy về phía trước

Imperceptibly – không thể nhận thấy, không thể cảm thấy

Impermanence – vô thường

Impermanence – or *anicca* in Pali, is one of the three basic characteristics of *samsara* – the world as we know it. It's intimately entwined with the other two characteristics: *dukkha*, the truth of suffering, and *anatta*, or non-self – the truth that phenomena have no intrinsic, enduring substance. Impermanence tells us that people and objects are inconstant and transitory, that thoughts and feelings are as ephemeral as foam atop a wave. Though impermanence is a reality – a natural law – we strongly resist it, for change leads to the pain and disappointment of loss. The most difficult change we face is the ultimate inescapable loss – death.

Knowing the truth and accepting it are very different things. A classic example is the story of Kisa Gotami, who could not accept that her young son had died. Clutching his lifeless body, she went from neighbor to neighbor, begging for medicine to cure him. One man took pity on her and said, “I don't have the medicine you need, but I know someone who does.” When she came to me demanding the remedy, I sent her off to collect a mustard seed from every house in which no one had died. Empty-handed after a long search, she realized that death is universal, and was finally able to accept her loss. At the same time, she learned that there's a path to the deathless – to nirvana – for those who let go of their attachment to life.

Letting go of attachment to life doesn't mean not caring. It means understanding that the pain of everyday experience comes from denying the truth of impermanence. When we fail to accept it, we get caught up in the vicissitudes of life, the “eight worldly conditions” – gain and loss, fame and disrepute, praise and blame, pleasure and pain – and are at the mercy of our likes and dislikes. Accepting that life is transitory lets you ease your grip on it. When you're not desperately clinging to something, you're free to care for it in a relaxed and loving way.

Change isn't always negative. It's the very essence of life – it's vital to growth. Without change, existence would indeed be futile: there could be no righting of wrongs, no learning, no possibility of spiritual awakening, just as what we like inevitably changes or leaves, so too what we don't like passes. Just observe your mind at work, and you'll see this. Thoughts and feelings change constantly.

As you become aware that nothing lasts forever, you can deepen your appreciation for things as they are now, and not pin your hopes on what may or may not happen in the future...

---oOo---

Subtle and Obvious Impermanence

One of our most deeply entrenched beliefs is that things remain the same over time. Take a range of mountains, for example. They have been there for millions of years. We think that the mountains we are looking at today are the same as those we saw yesterday or the day before. This kind of attitude, of holding things to be the same from some earlier point in time to some later point, seems instinctive. Of course, when we talk about the most obvious way that things appear, it is in fact quite correct. The mountains we see today have been there for centuries. What, however, if we investigate their true reality, beyond all their appearance of continuity? These cliffs, for example, at a subatomic level are constantly changing and in a process of flux. There is never an instance when they are not changing. However many millions of years they have been there, a time will come when their material mass will disintegrate. Yesterday's mountains are still there, maintaining all their appearance of continuity, but if we think about them more precisely, their subatomic particles have changed a great deal since yesterday. In fact, if things were not continuously changing, none of the changes we see in the world around us could happen. Nor could anything disintegrate when its end had come. Consequently, in a way things seem to be, they appear as though they were exactly the same as they were in the past, but look at them from an ultimate point of view, and they are changing constantly every instant. What this demonstrates is that the way we perceive reality is not the way it actually is; in other words, the manner in which things *appear* does not accord with how they really are. Let take another example. We could choose an experience we are going through in our minds or just something like the flower. But whether it is a mental experience or some solid object in the outer world, sooner or later it will disintegrate and cease to be. This is a fact, not something that we have to prove with our powers of reasoning. The flower will wither, dry out, and die. We can see it happening. This continuous process of disintegration and impermanence is the more obvious kind of impermanence – something that we can see directly with our own eyes. It is due to changes that take place moment by moment, which eventually result in the destruction of the object in question. If something did not change moment by moment, it would never cease to be.

A Look At Time

In a similar fashion, we accumulate experiences from our *past*, and in our present actions we develop new attitudes and ways of doing things informed by those past experiences. So what took place in the past becomes useful in our current behavior. But right now the past is just a thought flitting through our minds. If we search for the past, it has already cease to be. There's nothing to be found, nothing at all that we can put our finger on.

The same holds true for what will happen in the *future*. Our present actions, which are based on our experiences from the past, will have an effect upon our future. They will either benefit or harm us. Even so, what will happen in the future is at present just a thought taking shape within our minds, a thought concerning what is yet to come about. If we try to put our finger on some future "thing," we find there is only the present.

Therefore, how many things we categorize as "past" or "future" are simply ideas we have now about what has already happened or what might happen. We use the terms *past* and *future* so that we can think and talk about them, and in that sense they can affect us, for better or for worse, but in fact, it is very difficult to find anything from the past or future that we can actually point to. What we talk about in the present as having occurred in the past is just an object of memory. What we talk about as the future is just a prediction about what might happen that arises in our mind. Apart from what we can say about the past and the future, they do not exist.

Finally, what we call the *present* does seem to be something we can pinpoint, but if we think about what we call the present moment and analyze it into its earlier and later phases, what we will find is that, aside from the past and the future, there is in fact no present at all. We can break thing down from years to months, days, hours, minutes, and seconds; everything up the present second will constitute the past and everything beyond it the future. So there is no present, is there? It is hard to find or establish.

This holds true with so many of our other notions and ways of apprehending the world. The categories we invent are not inherent properties of the entities themselves but labels arrived at through consensus and then applied through the power of language. They are conventional ideas derived from our thoughts about what happened in the past or what might happen in the future. In fact, this is how we arrive at all our conventional notions. How

many of them would survive if they had to be inherent properties of things or exist independently of anything else?

This is why Lord Buddha said in the sutras that all phenomena exist by virtue of their names and their conventional designations. They amount to nothing more, he said, than names or symbols.

(The Dalai Lama in “Mind In Comfort And Ease” – The Vision of Enlightenment in the Great Perfection)

BIẾT SỐNG TRONG VÔ THƯỜNG - CHẾT LÀ LỄ ĐƯƠNG NHIÊN

Trời hừng nắng, ta trở dậy, mệt nhoài, như mới hôm qua ta còn khoẻ, nói chuyện tới khuya, giờ đây mình đã ngã bệnh chỉ sau một đêm. Bởi thế, nói đến vô thường ai cũng thấy buồn chán và ngán ngẫm làm sao; chỉ trong chớp mắt, trong khoảnh khắc, mọi việc đều đã thay đổi một cách nhanh chóng, mới thấy đó rồi mất đó, cuộc sống quá mong manh, tạm bợ. Vì vậy, vô thường có thể là một bài hát buồn đối với nhiều người. Có một câu chuyện nói về sự vô thường như sau:

Thấy một chú tiểu đang tưới cây, một người khách hỏi, “đã biết cuộc đời là vô thường, sao chú còn chăm sóc thứ ấy làm gì cho tốn công, vô ích?”

Chú tiểu đáp, “dạ xin thưa, nếu mọi vật đều là thường, thì đâu cần chúng con chăm sóc để làm gì?”

Bởi vô thường nên mọi hiện tượng, sự vật trên cõi đời này đều thay đổi, biến thiên theo thời gian. Mới hồi sáng thấy tinh thần sảng khoái, dễ chịu, trẻ trung yêu đời, muốn làm gì cũng được; ấy thế mà buổi chiều, mình lại xù như bánh bao chiều, mệt mỏi, chán chường, thất vọng, lo âu, sợ hãi. Chính vì vậy mà Phật dạy, “cuộc đời là mộng huyễn”; còn chúng ta thì cho rằng, cuộc đời này vốn là thường còn mãi mãi.

Vậy xin hỏi hết tất cả mọi người, thế gian này có phải là mộng huyễn hay không? - Đời là một giấc mộng dài, là một đám sương mù, là một làn điện chớp, có đó rồi không đó, tích tắc rồi tan biến, nên Hoà thượng Trúc Lâm mới nói bài Mộng như sau:

Gá thân mộng, dạo cảnh mộng,

Mộng tan rồi, cười vỡ mộng.

Ghi lời mộng, nhấn khách mộng,

Biết được mộng, tỉnh cơn mộng.

Đời người cũng vậy, và tất cả muôn loài vật cũng lại như thế. Vô thường là một lẽ thật chung cho tất cả thế gian, không phải của riêng ai, mọi người đều có quyền thấy biết, nhìn nhận như vậy, không phải của người này, mà cũng không phải của người kia. Bởi vô thường nên mọi sự vật có thể đổi thay, vì đổi thay nên ta mới khổ.

Sống trên cõi đời, ai cũng muốn nắm giữ đủ thứ hết, giữ không được thì sinh ra tiếc nuối, buồn khổ. Cũng từ vô thường, nên thân này mới có sinh-già-bệnh-chết, rồi yêu thương xa lìa khổ, oán ghét gặp nhau khổ, mong cầu không được khổ, và sự thịnh suy của thân này cũng khổ. Do đó, Phật dạy, “cái gì có tướng là hư hoại”. Ta gọi chung cho mọi sự thay đổi, hư hoại đó là vô thường. Đức Phật dạy trong Kinh Kim Cang:

Tất cả pháp hữu vi,

Như mộng huyễn bào ảnh,

Như sương, cũng như chớp,

Phải nên quán như thế.

Như Lai Thế Tôn nhờ tu chứng dưới cội Bồ Đề nên Ngài thấy rõ ràng, từ con người cho đến muôn loài vật, như mặt trăng, mặt trời, trái đất, núi rừng, ao hồ, sông suối, hoa lá, cỏ cây..., đều phải theo một định luật chung muôn đời của vũ trụ, là phải thay đổi, không có cái gì đứng yên hay trường tồn mãi mãi trên thế gian này.

Ấy thế mà, vẫn có một số người quan niệm rằng, thế gian này thường còn mãi, nên mặc tình đắm say, lao vào vui chơi, hưởng thụ quá đáng, để rồi đánh mất đi nhân cách và phẩm chất làm người, nên ngày càng rơi vào hố sâu tội lỗi; hạng người này đáng thương hơn là đáng ghét. Chính vì vậy, hôm nay, chúng tôi xin chân thành chia sẻ pháp thoại “biết sống trong vô thường”.

Vậy vô thường có nghĩa là gì?

Thưa tất cả quý Phật tử, “vô” có nghĩa là không, “thường” nghĩa là thường có. Vô thường có nghĩa là không thường còn, không bền chắc lâu dài, dù nhỏ bé như hạt bụi, hoặc lớn như mặt trời, mặt trăng, cũng đều phải chịu sự chi phối thay đổi, tan rã, chuyển biến theo thời gian, hoặc chậm hay mau mà thôi. Vô thường tạm chia thành ba loại: Thân vô thường, tâm vô thường, hoàn cảnh vô thường.

Trước tiên, chúng ta cùng nhau tìm hiểu về thân vô thường xem nó như thế nào và chuyển biến ra sao.

Thân này từ đâu có? Theo lời Phật dạy, thân này muốn có được phải hội đủ ba điều kiện: phải có cha mẹ quan hệ với nhau, cùng kết hợp tinh cha với huyết mẹ và nghiệp thức của một chúng sinh, chung hợp lại thành bào thai, bào thai lớn lên nhờ sự nuôi dưỡng bằng máu huyết và hơi ấm của người mẹ, đến khi mở mắt chào đời, hít thở khí trời, bú sữa mẹ hay sữa hộp, rồi dần dần biết uống ăn và lớn khôn. Thân thể này sống được là nhờ bốn đại giữ gìn, cộng với uống ăn và hít thở khí trời mà sống còn.

Thân này sống được nhờ bốn đại bên trong kết hợp với bốn đại bên ngoài được đưa vào hằng ngày, như chất cứng gọi là đất, chất lỏng là nước, nhiệt độ trong người gọi là lửa, và sự hoạt động của thân là nhờ gió. Vì thế, sự hình thành của thân này là một chuỗi dài vay mượn liên tục. Nếu chúng ta thở ra mà không hít vào coi như chết. Vậy mà có người cho rằng, thân này thường còn mãi mãi; nhưng thực tế có phải vậy không? Chúng ta thử nhìn lại xem, trên đời này có ai trẻ mãi không già, khoẻ mạnh hoài không đau bệnh, sống hoài mà không chết. Chắc chắn là không! Tại sao vậy? Vì ai cũng phải chịu quy luật của sự vận hành già-bệnh-chết chi phối. Chính đức Phật Thích Ca Mâu Ni còn phải xả bỏ báo thân này khi Ngài 80 tuổi, hưởng hò là chúng ta.

Quy luật vô thường già-bệnh-chết không hẹn cùng ai, giống như đoá hoa phù dung sớm nở, tối tàn. Phật dạy, muôn loài vật ở thế gian này đều vô thường để mỗi người chúng ta biết mà không quá chấp chặt, dính mắc vào xác thân này để làm khổ đau cho mình và người.

Đã chịu sự chi phối của vô thường thì thân này đâu có thật, do chúng ta lầm chấp thân này là ta, là tôi, là của tôi, từ đó sinh ra tham lam, ích kỷ, tìm cách vơ vét về cho riêng mình mà làm tổn hại người khác.

Đã làm người, ai có mặt trên cuộc đời này, không ít thì nhiều luôn bị bất hạnh, khổ đau bám víu vào thân phận con người. Cái mà tất cả mọi người đang lo sợ nhất chính là cái chết; vì thế, một số người cố tìm cách luyện thuật trường sanh bất tử để sống đời, nhưng có mấy ai được thoát chết bao giờ đâu?

Thuở Phật còn tại thế, có một thiếu nữ đáng vẻ mảnh khảnh, ốm yếu, nghèo khổ, sống tại thành Xá Vệ, tên là Kisa (có nghĩa là cô gái ốm yếu). Khi lớn lên, cô cũng có chồng như bao người con gái khác; nhưng bị mọi người bên chồng khinh khi, coi thường, vì cô thuộc giai cấp hạ liệt, thấp kém, ở đợ, làm mướn.

Từ khi đưa con trai đầu lòng ra đời, cuộc sống của cô bắt đầu thay đổi, cô được mọi người bên chồng đối xử tốt đẹp và quý mến hơn. Nhưng bất hạnh thay, chẳng được bao lâu, đứa con của cô qua đời vì cơn bạo bệnh. Đứa con chết làm người con gái ấy gần như điên loạn; dù đau khổ đến tột cùng, cô vẫn hy vọng sẽ có người cứu được đứa con của mình sống lại, nên ôm xác con đi tìm thầy cứu chữa.

Nhìn cảnh tượng thảm não, thất tha thất thểu lê từng bước chân để tìm thuốc cải tử hoàn sinh cho con mình, mọi người nhìn theo chỉ biết ngậm ngùi, thương tiếc; bởi việc cứu sống đứa trẻ là điều không thể được mà người con gái ấy vẫn nuôi hy vọng.

PHẬT CHỮA TÂM BỆNH

Có người vì quá xót thương, nên đã hướng dẫn cô đến gặp Như Lai Thế Tôn, mong nhờ đức Phật tế độ. Khi đến, cô tha thiết cầu xin Như Lai Thế Tôn cứu sống cho con mình. Biết được nhân duyên sâu xa, đức Phật liền hứa sẽ giúp cô cứu sống đứa trẻ. Nghe vậy, lòng cô dâng trào lên niềm hy vọng vô biên, cô nghĩ con mình chắc chắn được cứu sống.

Chờ cho nhân duyên đã chín mùi, đức Phật liền chỉ dạy, “này thiếu nữ, con hãy đến nhà nào chưa từng có người chết xin về đây cho ta vài hạt cải, ta sẽ cứu sống đứa bé cho con. Tin chắc rằng con mình sẽ được cứu sống nếu có được vài hạt cải trong một gia đình không có người chết, cô liền phấn khởi ra đi, trong lòng mừng thầm vô hạn. “Hạt cải nhà nào cũng có”, cô nghĩ như thế, nên sung sướng đến tột cùng, lòng tràn đầy hy vọng, vì trong chốc lát đây, con cô sẽ được cứu sống nhờ những hạt cải nhiệm mầu ấy.

Hạt cải thì nhà nào cũng có, nhưng tìm nó trong một gia đình không có người chết thì quả thật là không thể được. Bởi vì sao? Vì nhà nào cũng có người chết. Cô thất tha, thất thểu đi hết làng trên xóm dưới, từ làng này qua xóm nọ, cô đi khắp hang cùng hốc hẻm, nhưng không tìm ra một gia đình nào không có người chết như yêu cầu của Như Lai Thế Tôn.

Quá thất vọng và mệt mỏi, cô ngã quỵ bên lề đường, trên tay vẫn còn ôm chặt xác con của mình. Thế là bao nhiêu hy vọng không còn nữa. Cô nhìn con với lòng triu mến, dù xác đứa bé đã cứng đờ. Lúc này, cảm giác rùng rợn cùng với sự thương tâm phủ đầy trong lòng cô; bỗng nhiên, tâm trí cô loé lên một tia sáng, cô hiểu rằng, trên đời này, ai rồi cũng sẽ chết, chỉ đến sớm hay muộn mà thôi, đau thương mất mát là một sự thật của kiếp người, yêu thương mà phải xa lìa đó là một nỗi khổ, niềm đau, có hợp phải có tan, đó là định luật nhân duyên quả của cuộc đời.

Trong sự đau khổ tột cùng, cô đã nhận ra, có sinh là có chết, ai rồi cũng phải lần lượt như vậy, chỉ đến sớm hay muộn mà thôi. Từ nhận thức sáng suốt đó, cô không tìm hạt cải nữa, mà đem xác con mình vào rừng Thi Lâm (theo phong tục, tập quán Ấn Độ, xác người chết đem bỏ vào rừng cho thú ăn), rồi thanh thản trở về bạch Phật, “Kính bạch Thế Tôn, con đã tìm ra hạt cải của sự vô thường rồi, con đã đưa xác đứa bé bỏ vào rừng. Bây giờ con cảm thấy trong lòng thoải mái và nhẹ nhõm hơn”.

Nhân đó, đức Phật khai thị đạo lý duyên sinh trong cuộc sống cho cô nghe, “trên đời này, có sinh là có tử, yêu thương xa lìa khổ, không có cái gì là cố định cả, tùy theo nhân duyên, tùy theo điều kiện mà nó đổi thay sớm hay muộn mà thôi”.

Ngang đây, cô chứng được quả Dự Lưu, tức đã vào dòng Thánh, từ nay về sau không còn đoạ vào ba đường ác: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Sau đó, cô phát tâm xin đức Phật cho xuất gia làm Tỷ kheo ni; nhờ luôn siêng năng, tinh tấn tu hành, cuối cùng cô đã chứng quả A-La-Hán.

Khổ đau luôn bám víu thân phận con người, khổ đau về vật chất như thiếu cơm ăn, áo mặc, rồi đến cái khổ vì già-bệnh-chết, nên ngày xưa người ta hay cố gắng luyện thuật trường sinh bất tử để sống đời, nhưng có ai không chết bao giờ đâu? (Thích Đạt Ma Phổ Giác)

Vô thường – trong giáo lý của đức Phật, chúng ta thấy nói đến “tứ vô thường”, một giáo lý quan trọng bậc nhất. Đó là “vô thường, khổ, vô ngã và không”, tóm tắt thật gọn lý thuyết của Phật giáo.

Vô thường là do “vô thường biến dị” nói gọn. Vô thường nghĩa là thay đổi, biến chuyển, khi thế này, lúc thế khác, không giữ nguyên hình tướng hay tình trạng. Nói vô thường thì bao giờ cũng hàm ý thời gian ở trong.

Không phải chỉ có đức Phật mới nói đến vô thường. Đức Không Tử nói: “Trôi chảy mãi thế thôi, ngày đêm không ngừng”, vũ trụ dưới mắt Ngài giống như một dòng nước không ngừng trôi chảy. Trong Tứ thư Ngũ kinh của Khổng Giáo, có kinh Dịch, với nghĩa Dịch là biến dịch, đổi thay.

Triết gia Hy Lạp Héraclite đã nói rằng “chẳng ai đi qua một con sông tới hai lần”, ý nói đã qua sông rồi, khi quay lại thì con sông không còn như cũ nữa! Thi sĩ thì thương tiếc cho đóa hoa xinh tươi “sớm nở tối tàn”.

Nguyễn Du “đau đón lòng” khi nhận thấy cuộc đời trải qua một “cuộc bể dâu”, nay là nương dâu, mai đã thành bãi biển!

Đạo Phật nói vô thường, nhưng điều đặc sắc trong đạo Phật là chỉ cho chúng ta con đường thoát ra khỏi vô thường, có vô thường là có khổ đau.

Lý Vô Thường – Trên thế gian này, cái gì cũng biến đổi, có thứ đổi nhanh, có thứ đổi chậm, nhưng chắc chắn có đổi. Trong thân ta, từng giây từng phút, tế bào này chết đi, tế bào khác sinh ra; tâm trạng này nối tiếp tâm trạng kia, ý nghĩ này tiếp theo ý nghĩ khác...Không riêng gì đức Phật nhận ra lý vô thường, văn nhân, thi sĩ, triết gia cũng nói tới tính cách vô thường của kiếp nhân sinh và của vạn vật:

Ôi nhân sinh là thế ấy
Như bóng đen, như mây nổi
Như gió thổi, như chiêm bao
Ba mươi năm hưởng thụ biết chừng nào
Vừa tỉnh giấc nôi kê chưa chín
Nguyễn Công Trứ

Trăm năm trong cuộc bể dâu,
Người cùng cây cỏ khác nhau chút nào!

Đang tươi bỗng héo biết bao nhiêu lần. . .
Nguyễn-Trãi, Côn Sơn Ca

Ba chục năm trời danh tiếng hão,
Quay đầu muôn sự giấc Nam Kha!
Nguyễn-Trãi

Trải qua một cuộc bể dâu,
Những điều trông thấy mà đau đớn lòng.
Nguyễn-Du

Hiểu được lý vô thường, ta sẽ không còn bám víu vào của cải, danh vọng,
trái lại ta mong cầu một thứ gì bền vững hơn, thanh-tĩnh hơn. Vì thế vua
Trần Thái Tông đã khuyên rằng:

Linh đan, chớ cậy “trường sinh thuật”
Thuốc quý, khôn mong “bất tử xuân”.
Cõi quỷ hãy xin rời bỏ sớm
Hồi tâm hướng đạo dưỡng thiên chân.
Bốn núi (trong Khóa Hư Lục của vua Trần Thái Tông)

CẢNH VÔ THƯỜNG

Trần cảnh đổi thay mãi mỗi ngày
Mỗi giờ mỗi phút cõi trần ai
Sát-na sinh diệt nơi hình tướng!
Biển khổ luân hồi nếu bám hoài.
Sống vì vật chất lắm ưu phiền
Tất cả bại thành cũng tại duyên.
Chấp nhận cuộc đời là như thế!
An vui hiện tại được bình yên.
Hạnh phúc có chẳng chỉ tạm thời!
Không gì bền vững cả đời người.
Hợp tan định luật nơi trần thế
Bám víu đắm chìm biển khổ thôi!
Buông bỏ - không tham, bớt khổ sầu
Không màng danh lợi chẳng bền lâu.
Giữ tâm thanh tịnh đời như vậy!
Trần thế vô thường cảnh biển dâu.
Hạnh phúc nơi tâm sống mỗi ngày

Chạy theo vật chất khổ thân thay!
An bản lạc đạo đời thanh thản
Tài sản tạo nhiều, chết trắng tay.
An lạc nơi đây mãi nguyện lòng
Tâm thường tĩnh lặng chẳng cầu mong.
Sống vui hiện tại không hoài tưởng
Không chấp chuyện gì - đời sắc không!
(Minh Lương - Trương Minh Sung)

Impervious – không thấm nước, không thấu qua

Impetus – thúc đẩy, xô tới

Impinge – đụng chạm, va chạm, tác động, ảnh hưởng

Implacable – không thể làm xiêu lòng

Implicate - ẩn ý, điều ngụ ý

Implication – lôi kéo, liên quan, dính líu

Implicit – to refer to = imply = ám chỉ, ngầm ngầm, ẩn tàng

Implore – năn nỉ, van lơn

Importunate - quấy rầy, những nhiễu, thúc bách

Imposing – solemn = oai nghiêm, long trọng, hùng vĩ

Imposter - kẻ lừa đảo, kẻ mạo danh

Impotence – bất lực, liệt dương

Impregnable – không thể đánh chiếm được

Imprimatur - giấy phép in sách do sự đồng ý của giáo hội La Mã

Impromptu – bài nói ứng khẩu, bài thơ ứng khẩu

Impulsion - xung năng

Impulsive - đẩy tới, đẩy mạnh

Imputation - đổ tội, quy tội cho ai (Impute = đổ tội cho ai...)

Inane – ngu ngốc

Incantation - niệm thần chú, bùa phép, ngải

Incarcerated – put in prison = bị bỏ tù, bị tống giam

Incense stick – Incense, more than simply a fragrant offering, is a symbol of the Three Primary Vitalities (“original” breath, essence and spirit) and is believed to draw deities to the altar...

Inception - sự khởi đầu

Inchoate - vừa bắt đầu, còn phôi thai

Incipient - chớm nở, mới bắt đầu, phôi thai

Incisiveness - sắc bén, sắc xảo

Incognito - người thay họ đổi tên, người giấu tên

Incongruity - sự bất tương xứng

Incongruous – không thích hợp, phi lý

Incredulity – tính hoài nghi, ngờ vực

Incur - chịu, gánh, mắc

Incursion – xâm nhập, đột nhập

Indefatigable - không biết mệt mỏi

Indelibly – cannot remove, wash away = không thể tẩy xóa được

Indigenous - bản địa, bản xứ

Indignantly - một cách phẫn nộ

Indiosyncratic – do đặc tính

Indolence - lười biếng, biếng nhác

Indoctrination - truyền bá, truyền thụ

Indra (Sanskrit) – Trời Đế Thích - Indra is the king of the gods and ruler of the heavens.

Indra - also known as Sakra in the Vedas, is the leader of the Devas or demi gods and the lord of Svargaloka or heaven in the Hindu religion. He is the god of rain and thunderstorms. He wields a lightning thunderbolt known as vajra and rides on a white elephant known as Airavata. Indra is the supreme deity and is the twin brother of Agni and is also mentioned as an Aditya, son of Aditi. His home is situated on Mount Meru in the heaven.

Đế Thích Thiên hay Trời Đế Thích, tên Phạn là Sakra-devanam-indra, dịch âm là Thích Ca Đề Hoàn Nhân Đà La. Lược xưng là Thích Đề Hoàn Nhân, Thích Ca Đề Bà. Lại xưng là Đế Thích (Sakra), Thiên Đế Thích và còn có tên gọi riêng là Nhân Đà La (Indra), Kiều Thi Ca (Kausika), Sa Bà Bà, Thiên Nhân (Sahasra-netra)...

Nguyên Indra là vị Thần của Ấn Độ Giáo, là Thần Lôi Vũ có địa vị tối cao trong các chư Thần, ngồi trên con voi ba đầu sáu ngà, vùng múa Chày Kim Cang ngăn trị loài Ma ác và đấu tranh với hàng A Tu La (Asura)

Sau này khi du nhập vào Phật Giáo thì trở thành vị Hộ Pháp (Dharma-pala) và được xưng là Đế Thích Thiên, là một trong 12 vị Trời, Chủ của cõi Tam Thập Tam Thiên (Trayastrimsa). Cõi này còn có tên là Đao Lợi Thiên, Đế Thích Thiên, Dạ Xoa Bí Mật Kim Cương Thủ...

Indubitable – too evident to be doubted

Induce – xui, xui khiến

Indulge - nuông chiều, chiều theo (Indulgence = sự nuông chiều)

Inebriation – sự say rượu

Ineluctable – không thể tránh khỏi

Inept – không có khả năng thích hợp

Inexorable – prevail upon = không lay chuyển được, không động tâm

Infantile - thuộc trẻ con

Infatuation – làm mê dại, làm mê đắm

Inference – suy luận ra, điều luận ra, kết luận (Infer = suy ra, luận ra)

Infinitesimally – li ti, tí xíu

Inflict - nện, giáng một đòn

Infringe - xâm phạm cuộc sống riêng tư của ai

Infuriating – làm điên tiết

Infuse – rót, đổ, pha trà; sự phấn khởi

Ingenuity - tài khéo léo

Ingrain - nhuộm

Inherent – cố hữu, vốn thuộc về

Inhibiting – ngăn chặn, kiềm chế

Inimical – thù địch, không thân thiện

Innate – Endowment = thiên bẩm, bẩm sinh - Innate can also be used figuratively for something that comes from the mind rather than from external sources...

Đặc điểm chính yếu của tài năng **thiên bẩm**, theo Kant, là tính độc đáo, theo đó, thiên tài là một “người sử dụng tính độc đáo và từ chính mình tạo ra

những gì mà thông thường phải được học dưới sự hướng dẫn của những người khác”. Bản thân tính độc đáo có hai phương diện: thứ nhất, nó “không phải là sự tác tạo có tính bất chước”; thứ hai, nó “phát hiện ra những gì không thể dạy và học được”...

Innocuous – không độc, không có hại, vô thưởng vô phạt

Inquirer - người điều tra

Inquiry – tìm hiểu

Inquisition - thẩm tra chính thức của tòa án

Insalubrious - độc, có hại cho sức khỏe

Insanity - mất trí, điên

Insatiable – incapable of being satisfied = không thể thỏa mãn được

Inscribe - viết, khắc chữ

Inscrutable – bí hiểm, khó hiểu, không dò được

Insight (Sanskrit – prajna) – wisdom = nội tâm, nội quán

Sự nhìn thấu được bên trong sự vật, sự hiểu thấu được bên trong sự vật; sự hiểu biết sâu sắc, sự sáng suốt.

Insight is the understanding of a specific cause and effect in a specific context. The term insight can have several related meanings:

-a piece of information

-the act or result of understanding the inner nature of things or of seeing intuitively in Greek called noesis.

-an introspection

-the power of acute observation and deduction, penetration, discernment, perception called intellection or noesis.

-an understanding of cause and effect based on identification of relationships and behaviors within a model, context, or scenario.

Insinuating – nói bóng gió, nói ám chỉ

Insolent – impertinent, impudent = xấc láo, láo xược

Instigate – xúi giục, chủ mưu

Instill - điều truyền dẫn, nhỏ giọt

Insubstantiality – emptiness = tính không có thực, không có thực chất
The Buddhist term emptiness (Skt. Sunyata) refers specifically to the fact that everything is dependently originated, including the causes and conditions themselves, and even the principle of causality itself. It is not nihilism, nor is it meditating on nothingness...

Đi tìm vào “Tính Không” thật là không đơn giản, vì “**Không**” nghĩa là gì? Không có nghĩa là không, là hư không hay là hư vô? Nhiều người đã cho Đạo Phật là đạo cứu cánh về Hư Vô đồng nghĩa với Hư Vô trong Lão giáo. Nhiều người lấy câu: “Ngũ uẩn giai không” và “Sắc bất dị không, không bất dị sắc; sắc tức thị không, không tức thị sắc” trong bài Kinh “Ma-ha Bát-Nhã Ba-la-Mật Đa Tâm Kinh” để triển khai rồi có cái nhìn không đúng vào Đạo Phật. Lại thêm trong bài Kinh ấy có thêm: “Thị chư pháp không tướng, bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm” khiến cho người nghiên cứu, tìm hiểu có thêm sự rối rắm về chữ “không”!

Tại sao trong Đạo Phật lại có “Tính Không”?

Trong bài: “Sơ lược ý nghĩa chữ “Không” trong Đạo Phật”, Thượng Tọa Thích Nhật Từ đã giải thích ý nghĩa chữ không trên sáu bình diện:

1-Không và Thiền định. (đến nơi trống rỗng để thiền định; và “an trú nơi trống rỗng hay tánh không”).

2-Tánh Không tức Vô Ngã. (Vì tánh Không là tính không thực thể của ngã và các sự vật).

3-Tánh Không tức Duyên khởi, Vô Thường, Vô Ngã. (Đặc tính của sự vật là không thực thể hay duyên khởi hay vô ngã)

4-Tánh Không và Trung Đạo. (Thiền quán về tính không và duyên khởi của các sự vật hiện tượng là một trong các cách trừ diệt các chấp thủ, tham ái và dẫn đến sự an tịnh các hành một cách có hiệu quả).

5-Phương pháp quán “không, giả và trung”. (Tất cả các sự vật hiện tượng đều do duyên mà hình thành; do đó gọi là không (tức không thực thể) hay cũng còn gọi là giả danh hay trung đạo).

6-Ý nghĩa chữ “Sắc” trong “Sắc tức thị Không”. (Sắc uẩn chỉ là tổ hợp vật chất tùy thuộc, duyên khởi vào các hoạt động tinh thần khác (thọ, tưởng, hành, thức) nên nó không có thực thể (không): Sắc tức thị không.

Insular – cách điện, cách ly

Insult - lời lăng mạ, sỉ nhục

Intact – không bị đụng chạm đến, không sút mẻ

Intercede – can thiệp, đứng ra hòa giải (Intercessor - người can thiệp giúp)

Interference – sự can thiệp, chen vào, sự gây trở ngại

Interlocutor - người nói chuyện, người đối thoại

Interlude - thời gian nghỉ giải lao giữa vở kịch

Intermingle - trộn lẫn, hoà lẫn

Interpole - cực trung gian, liên cực

Interspersing - đặt rải rác

Interstellar - giữa các vì sao

Intolerance – không dung thứ

Intractable - cứng đầu, khó bảo

Intransigent – không khoan nhượng về chính trị

Intrepid – brave

Intricacy – tính phức tạp (Intricate - rắc rối, phức tạp)

Intrigue – mưu đồ, vận động ngầm

Intrinsic - bản chất, sơ nguyên; Intrinsic essence = chân ngã
Belonging to essential nature

Anything *intrinsic* comes from within; *essence*: the characteristic or intrinsic feature of a thing, which determines its identity - fundamental nature

Introspection – xem xét nội tâm, nội quán

Introvert – those oriented towards inner state of mind - người thu mình vào
(Extrovert – those more outgoing and social oriented)

Intuition:

1. Trực giác, sự hiểu biết qua trực giác; khả năng trực giác.
2. Điều (hiểu qua) trực giác.

Intuition – language of the soul: “The souls communicate directly to us through the sixth sense of intuition”.

Intuition - is the ability to acquire knowledge without inference or the use of reason. The word intuition comes from Latin verb *intueri* which is usually translated as to look inside or to contemplate. Intuition is thus often conceived as a kind of inner perception, sometimes regarded as real lucidity or understanding. Cases of intuition are of a great diversity; however, processes by which they happen typically remain mostly unknown to the thinker, as opposed to the view of rational thinking.

Trực giác hay còn gọi là giác quan thứ sáu cho phép ta thấy được những gì mà năm giác quan khác không thể thấy được cụ thể như linh cảm, cảm nhận, tưởng tượng...hay tất cả những gì thuộc về thế giới vô hình mà năm giác quan còn lại chỉ thấy được ở thế giới hữu hình, tức là những gì đang tồn tại.

Inveigh – công kích, phản kháng

Inveterate – thâm căn cố đế, ăn sâu lâu năm

Invigilator - người coi thi

Invigorating – làm cường tráng, làm cho hăng hái

Inviolable - bất khả xâm phạm

Invocation - lời cầu khẩn

Ire - nổi giận, giận dữ

Iridescent – lustrous rainbow like = phát ra ngũ sắc, ánh sáng nhiều màu

Irrepressible – không thể kềm chế được

Ithyphallic – có dạng dương vật mang ra diều trong cuộc lễ thần rượu;tục tĩu

Bàn thờ đức Phật, Quan thế Âm Bồ Tát của tác giả.



J

Jambudvīpa – human world, the world in which we are living.

Jambudvīpa is the region where the humans live and is the only place where a being may become enlightened by being born as a human being. It is in Jambudvīpa that one may receive the gift of Dharma and come to understand the Four Noble Truths...

Jargon - tiếng nói khó hiểu

Jaundice - bệnh vàng da

Jaunt – make short journey for pleasure = đi chơi

Jeta Grove - Vườn cây của ông Kỳ-Đà, được ông Cấp-Cô-Độc trải vàng mua...

Jetavana was one of the most famous of the Buddhist monasteries in India. It was the second monastery donated to Gautama Buddha, after the Veluvana in Rajagaha. Jetavana is located just outside the old city of Savatthi.

Jetavana was the place where the Buddha gave the majority of his teachings and discourses, having passed at Jetavana 19 (out of 45) rainy seasons (Pali, vassas, a traditional time of monastic retreat), more than in any other monastery. It is said that after the Migaramatupasada (a second monastery erected at Pubbarama, close to Savatthi) came into being, the Buddha would dwell alternately in Jetavana and Migaramatupasada, often spending the day in one and the night in the other...

Tinh Xá Kỳ Viên (Jetavana)

Đặc biệt nhất chính là câu chuyện mua đất xây tinh xá cúng dường đức Phật của một phú gia tên là Cấp Cô Độc (Anathapindika), khởi nguồn cho một đạo Phật thâm nhập vào trong xứ sở vốn nhiều giáo phái ngoại đạo đang ảnh hưởng lớn mạnh tại nơi này. Sau cuộc hội ngộ với đức Phật tại thành Vương Xá (Rajagaha) nước Ma Kiệt Đà (Magadha) và được đức Phật thuyết pháp giáo hoá, ông Cấp Cô Độc vui mừng khôn tả xiết xin được làm đệ tử của Ngài. Để tỏ lòng cung kính đức Phật, ông Cấp Cô Độc liền trở về thành Xá

Vệ nước Kiều Tát La và muốn xây dựng ngôi tịnh xá để thỉnh Phật thuyết pháp. Mặc dù đã tìm kiếm khắp nơi trong thành Xá Vệ nhưng chưa có một khu đất nào vừa với nguyện vọng của ông. Cuối cùng, ông nhớ đến vườn cây của thái tử Kỳ Đà (Jeta), con vua Ba Tư Nặc, là nơi lý tưởng nhất, thích hợp nhất để thực hiện nguyện ước của mình. Nhưng điều quan trọng là làm thế nào để mua được mảnh đất này, vì ông thừa biết rằng, thái tử Kỳ Đà không cần bất cứ gì để đổi lấy khu ngự uyển đẹp đẽ là nơi thư giãn hàng ngày của ông. Bởi quá nôn nóng cho công việc của mình, lại thêm một lòng kính trọng đức Phật đã thúc đẩy trưởng giả Cấp Cô Độc đến tìm gặp thái tử Kỳ Đà để thương lượng. Thái tử Kỳ Đà rất ngạc nhiên và quái lạ cho sự việc buôn bán này. Nhưng vì nể uy đức của ông Cấp Cô Độc, người thường bố thí cho dân nghèo và ủng hộ đắc lực cho ngân khố quốc gia, nên thái tử trả lời đùa cho qua câu chuyện: “ Trong khu vườn này, nếu ông trải vàng đến đâu thì tôi bán cho ông đến đó”. Chỉ cần một lời hứa suông của thái tử Kỳ Đà, ông Cấp Cô Độc cho người về kho lấy đủ số vàng để trải khắp khu vườn này, chẳng những thế mà nơi mỗi gốc cây đều có một nhúm vàng tương đương với chu vi của nó. Thái tử Kỳ Đà vô cùng kinh ngạc, khi thấy ông trưởng giả thực hiện theo lời đề nghị của mình mà không một chút do dự, điều này đã kích thích lòng tò mò của thái tử. Qua lời giải bày của ông trưởng giả Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ Đà vô cùng tán phục đức Phật, một con người giác ngộ, một bậc vĩ nhân xuất hiện trên cõi Diêm Phù Đề, chỉ vì lợi ích cho chư thiên và loài người. Do đó, thái tử Kỳ Đà muốn góp phần trong việc xây dựng tịnh xá cúng dường đức Phật, bằng cách dâng toàn bộ số cây trong vườn cho đức Phật. Vì là vườn của ông Cấp Cô Độc nhưng cây là của thái tử Kỳ Đà, nên trong kinh điển thường ghi là Kỳ Thọ Cấp Cô Độc Viên, để nói lên việc cúng dường hy hữu này.

Jettison - vứt bỏ hàng hóa xuống biển cho nhẹ tàu

Jhana - Thiền Na - What They Are?

The Pali word **Jhana** is best translated as "meditative absorption state." It is the same as the Sanskrit Dhyana, which derives from Dhayati, meaning to think or meditate. You know what an "absorption state" is - it's when you get so involved in a TV show or video game or mystery novel that you are surprised when the phone rings and brings you back to reality. The Jhanas are eight altered states of consciousness which can arise during periods of strong concentration. The Jhanas are naturally occurring states of mind, but learning how to enter them at will and how to stay in them takes practice. Thus the Jhanas are at the very heart of the Buddha's teaching.

Before he became the Buddha, at the beginning of his spiritual quest, Siddhartha Gautama studied with two teachers. The first teacher taught him the first Seven Jhanas; the other teacher taught him the Eighth Jhana. Both teachers told him they had taught him all there was to learn. But Siddhartha still didn't know why there was suffering, so he left each of these teachers and wound up doing six years of austerity practises. These too did not provide the answer to his question and he abandoned these for what has come to be known as the Middle Way. The suttas indicate that on the night of his Enlightenment, he sat down under the Bodhi Tree and began his meditation by practising the Jhanas. When his mind was "concentrated, purified, bright, unblemished, rid of imperfection, malleable, wieldy, steady and attained to imperturbability" he directed it to the "true knowledges" that gave rise to his incredible breakthrough in consciousness known in the sutras as *Anuttara Samyak Sambodhi*. So we see that the Jhanas are not only at the heart of his teaching, but also were at the heart of his own practise.

Jhana - Tu pháp Thiền-Na

Tức là Chỉ-Quán đồng tu hay gọi là Định Tuệ song tu. Thiền Na tức là Tịnh lự. Tịnh là Chỉ tức là Định. Còn Lự là Quán tức là Trí tuệ.

Như vậy trong Thiền bao gồm cả Chỉ và Quán, tuy ba mà một. Đây là con đường duy nhất để trở về với tánh giác của mình. Do đó Thiền có thể được xác định là:

Nếu buông bỏ hết vọng tưởng là tu theo “Chỉ”.

Nếu tu để thấy rõ thân, tâm và cảnh giới là giả, là huyễn hóa là tu theo “Quán”.

Nếu người tu mà bên trong buông xả tất cả vọng tưởng và bên ngoài không dính mắc ở cảnh đó là “Thiền” tức là trở về sống với Tánh giác của mình.

Thật ra trong Chỉ có Quán và trong Quán đã có Chỉ và đây chính là phương pháp tu mà Lục Tổ gọi là “Định Huệ Bình Đẳng”. (Lục Tổ Huệ Năng - The Sixth Patriarch Hui Neng)

Jiggle - động tác đưa đẩy nhẹ, lắc lắc nhẹ

Jibe - tiếng lóng về nhạc jazz

Jolt – cú đấm choáng váng

Joss sticks – Joss is made from the trunk of cinnamon tree ground into powder, and mixed with sawdust and water; it is molded into shape, painted with symbolic color, and then burned as an offering - hương trầm

Journey to the West – Known as monkey, a highly entertaining novel written in 1592 by Wu-Cheng-En. Still read in China today, it tells the story of a Buddhist monk and his four disciples on a pilgrimage to India. But this popular tale can also be read as an allegory (chuyện ngụ ngôn) of Taoist Immortality, Buddhist enlightenment and Confucian mind-cultivation. Much of the text is loaded with symbolism, taking place in the body of an adept (người tinh thông) and containing subtle references to Taoist practice throughout. The story shows the way in which the “Three Teachings” of Taoism, Buddhism and Confucianism are embraced simultaneously...

Truyện Tây Du - Trong tiểu thuyết, Trần Huyền Trang được Quan Âm Bồ Tát bảo đến Tây Trúc (Ấn Độ) thỉnh kinh Phật giáo mang về Trung Quốc. Theo ông là ba đệ tử - một khỉ đá tên Tôn Ngộ Không, một yêu quái nửa người nửa lợn tên Trư Ngộ Năng và một thủy quái tên Sa Ngộ Tĩnh - họ đều đồng ý giúp ông thỉnh kinh để chuộc tội. Con ngựa Huyền Trang cưỡi cũng là một hoàng tử của Long Vương (Bạch Long Mã).

Những chương đầu thuật lại những kỳ công của Tôn Ngộ Không, từ khi ra đời từ một hòn đá ở biển Hoa Đông, xưng vương ở Hoa Quả Sơn, tầm sư học đạo, đại náo thiên cung, sau đó bị Phật Tổ Như Lai bắt nhốt trong núi Ngũ Hành 500 năm. Truyện kể lại Huyền Trang trở thành một nhà sư ra sao và được hoàng đế nhà Đường gửi đi thỉnh kinh sau khi hoàng đế thoát chết.

Phần tiếp của câu chuyện kể về các hiểm nguy mà thầy trò Đường Tam Tạng phải đối đầu, trong đó nhiều yêu quái là đồ đệ của các vị Tiên, Phật. Một số yêu tinh muốn ăn thịt Huyền Trang, một số khác muốn cám dỗ họ bằng cách biến thành đàn bà đẹp. Tôn Ngộ Không phải sử dụng phép thuật và quan hệ của mình với thế giới yêu quái và Tiên, Phật để đánh bại các kẻ thù nhiều mảnh khảnh, như Ngưu Ma Vương hay Thiết Phiến Công chúa...

Cuối cùng khi đã đến cửa Phật, thầy trò họ lại phải đổi Bát vàng của Hoàng đế Đường Thái Tông tặng để nhận được kinh thật. Đây cũng được tính là

một khổ nạn cho bốn thầy trò. Khi qua sông Thông Thiên, Tam Tạng gặp lại Lão Rùa năm xưa chở ông qua sông. Khi đang chở Tam Tạng qua giữa sông, Lão Rùa hỏi Tam Tạng rằng ông có hỏi Phật Tổ giúp lão rằng bao giờ lão tu đắc chính quả không, vì Tam Tạng quên hỏi, nên bị Lão Rùa hất cả bốn thầy trò lẫn kinh văn xuống sông. Kinh văn bị ướt, sau khi phơi khô một số bị rách. Vì vậy, kinh đến Trung thổ không được toàn vẹn...

(Tác giả: Ngô Thừa Ân)

Joust - cuộc cỡi ngựa đấu thương

Jovial – vui vẻ, vui tính

Jowl – xương hàm dưới

Judaism – Do Thái giáo

Judder - lắc, rung

Juggernaut – Gia-ga-nát tên vị thánh Ấn Độ

Jugglery – trò múa rối

Jumble - mớ lộn xộn, tạp nhạp

Juncture - nối liền, chỗ nối, giao điểm

Junket – rice pudding

Jurisdiction - quyền tài phán

Juxtaposition - đặt cạnh nhau, kề nhau



K

Kabbalistic axiom – a stone becomes a plant; a plant – a beast; a beast – a man; a man – God*

*God – the Higher = Đấng toàn năng (Phật, Chúa...)

Kagyü – one of the four lineages of Tibetan Buddhism. His Holiness the 17th Karmapa Lama, recently exiled in India...

Kagyupa – phái Ca nhĩ cư - Khởi thủy vào thế kỷ thứ 12 Gampopa tổng hợp và sáng lập trường phái tên Dagpo-Kayu, thế hệ sau đó chia trường phái này thành bốn trường phái: Kamtshang hay Karma Kagyu, Tsarpa Kagyu, Baram Kagyu và Phagmo Drupa Kagyu. Phái Phagmo Drupa Kagyu lập phân thành 8 hệ phái nữa, trong số này ngày nay chỉ còn trường phái Drugpa Kagyu và Drikung Kagyu mà thôi. Giáo phái Kagyupa trong Phạn kinh, từ "Kagyü" có nghĩa là: giáo lý được truyền thụ bằng mật ngữ từ vị Kim Cang Sư.

Kalachakra – wheel of time = tantric system which includes instructions on medicine, astronomy, time, yoga and physiology, encompassing the entire universe and the path to enlightenment...

Pháp thời luân Kim Cang hay Thời luân đất-đặc-la (skt. Kalacakra; kala là "thời gian", chakra là "bánh xe"), là một pháp tu thuộc về bộ Tối Thượng Du Đà của Mật Tông Tây Tạng.

Kaleidoscope - cảnh nhiều màu sắc biến ảo

Kamasava - dục lậu

Thất tình lục dục là những bấp thùy thiên nhiên, hằng đưa con người đến sa đọa điêu linh. Bò-tát luân luân thu thúc, đè nén, không để cho các tật ấy chi phối nên trong thời gian xuất gia tìm đạo, những bấp thùy cố hữu bên trong, tựa hồ như đã bị diệt tận gốc rễ; chẳng dè trong giai đoạn chủ yếu này, bao nhiêu thị dục và khuynh hướng về thế gian, bấy lâu đã ẩn khuất im bất trong tiềm thức, thành linh lập lòe phản ứng, gây ra một bức tường chương ngại

kiên cố. Vì thế Bồ-tát phải quyết liệt chiến đấu với Dục-Lậu Phiền-Não này (Kamasava).

Kapilavatthu – the capital of Sakka where Gotama was born and raised. The (Ca-Tỳ-La-Vệ) territory was so remote that Aryan culture had never taken root there and they had no caste (giai cấp Ấn Độ) system...

Kinh đô Ca-Tỳ-La-Vệ nằm trên bờ sông Robini, Đông Bắc Ấn-Độ, dưới chân Hy-Mã-Lập-Sơn cách thành Benares 150 cây số.

Karma – meaning ‘deed’ in Sankrit, karma refers to the law of cause and effect; of actions having consequences for oneself and others.

Karma – karmic law that keeps the universe in balance, governing every person, animal, group, city, nation, and planet...

Karma (Sanskrit) – to do, to make, defined as “deed or act” or volition (ý muốn), karma is always followed by its fruit vikapa or phalam (result of past deeds). The principle of action and its effect. Karma is the balancer of life – harmonizer.

-From the perspective of consciousness, death and rebirth are one continuum, like a river. Karma is like a wave that arises in one moment, disappears, then arises again downstream. Each wave takes a different form but all waves are made of the same water.

-Karma is drawn to the realm with which it resonates most, the place where it's most likely to bear fruit. That's why it's so important to purify your mind in this lifetime and take meritorious action to counter karma you've already accumulated. The state of your mind at death affects your next rebirth.

-Pay close attention to the quality of your thoughts, speech, and actions – above all, your intentions. Think about whether your actions might cause harm. Karma is created first in the mind. Negative karma arises from greed, anger, and ignorance – and their cousins, such as envy and pride. Action rooted in qualities like generosity and compassion produces positive karma, making life happier and more peaceful for all concerned.

-A successful person may be reaping the rewards of past generosity or delight in other's good fortune. Someone who's poor in this lifetime may have been miserly in a previous lifetime.

-Too many factors give rise to karma to draw definitive conclusions. Rather than trying to determine if your current circumstances are a result of past karma working itself out, why not focus on creating a better life going forward?

-Buddhas and some *arahats* –awakened beings – aren't reborn. After *parinirvana* - final nirvana – beings no longer incarnate. They disappear.

Nature Of Karma

Karma is the law of moral causation. The theory of Karma is a fundamental doctrine in Buddhism. This belief was prevalent in India before the advent of the Buddha. Nevertheless, it was the Buddha who explained and formulated this doctrine in the complete form in which we have it today.

What is the cause of the inequality that exists among mankind?

Why should one person be brought up in the lap of luxury, endowed with fine mental, moral and physical qualities, and another in absolute poverty, steeped in misery?

Why should one person be a mental prodigy, and another an idiot?

Why should one person be born with saintly characteristics and another with criminal tendencies?

Why should some be linguistic, artistic, mathematically inclined, or musical from the very cradle?

Why should others be congenitally blind, deaf, or deformed?

Why should some be blessed, and others cursed from their births?

Either this inequality of mankind has a cause, or it is purely accidental. No sensible person would think of attributing this unevenness, this inequality, and this diversity to blind chance or pure accident.

In this world nothing happens to a person that he does not for some reason or other deserve. Usually, men of ordinary intellect cannot comprehend the actual reason or reasons. The definite invisible cause or causes of the visible

effect is not necessarily confined to the present life, they may be traced to a proximate or remote past birth.

According to Buddhism, this inequality is due not only to heredity, environment, "nature and nurture", but also to Karma. In other words, it is the result of our own past actions and our own present doings. We ourselves are responsible for our own happiness and misery. We create our own Heaven. We create our own Hell. We are the architects of our own fate.

Perplexed by the seemingly inexplicable, apparent disparity that existed among humanity, a young truth-seeker approached the Buddha and questioned him regarding this intricate problem of inequality:

"What is the cause, what is the reason, O Lord," questioned he, "that we find amongst mankind the short-lived and long-lived, the healthy and the diseased, the ugly and beautiful, those lacking influence and the powerful, the poor and the rich, the low-born and the high-born, and the ignorant and the wise?"

The Buddha's reply was:

"All living beings have actions (Karma) as their own, their inheritance, their congenital cause, their kinsman, their refuge. It is Karma that differentiates beings into low and high states."

He then explained the cause of such differences in accordance with the law of cause and effect.

Certainly we are born with hereditary characteristics. At the same time we possess certain innate abilities that science cannot adequately account for. To our parents we are indebted for the gross sperm and ovum that form the nucleus of this so-called being. They remain dormant within each parent until this potential germinal compound is vitalised by the karmic energy needed for the production of the foetus. Karma is therefore the indispensable conceptive cause of this being.

The accumulated karmic tendencies, inherited in the course of previous lives, at times play a far greater role than the hereditary parental cells and genes in the formation of both physical and mental characteristics.

The Buddha, for instance, inherited, like every other person, the reproductive cells and genes from his parents. But physically, morally and intellectually there was none comparable to him in his long line of Royal ancestors. In the Buddha's own words, he belonged not to the Royal lineage, but to that of the Aryan Buddhas. He was certainly a superman, an extraordinary creation of his own Karma.

According to the Lakkhana Sutta of Digha Nikaya, the Buddha inherited exceptional features, such as the 32 major marks, as the result of his past meritorious deeds. The ethical reason for acquiring each physical feature is clearly explained in the Sutta.

It is obvious from this unique case that karmic tendencies could not only influence our physical organism, but also nullify the potentiality of the parental cells and genes – hence the significance of the Buddha's enigmatic statement, - *"We are the heirs of our own actions."*

Dealing with this problem of variation, the Atthasalini, being a commentary on the Abhidharma, states:

"Depending on this difference in Karma appears the differences in the birth of beings, high and low, base and exalted, happy and miserable. Depending on the difference in Karma appears the difference in the individual features of beings as beautiful and ugly, high-born or low born, well-built or deformed. Depending on the difference in Karma appears the difference in worldly conditions of beings, such as gain and loss, and disgrace, blame and praise, happiness and misery."

Thus, from a Buddhist point of view, our present mental, moral intellectual and temperamental differences are, for the most part, due to our own actions and tendencies, both past and present.

Although Buddhism attributes this variation to Karma, as being the chief cause among a variety, it does not, however, assert that everything is due to Karma. The law of Karma, important as it is, is only one of the twenty-four conditions described in Buddhist Philosophy.

Refuting the erroneous view that "whatsoever fortune or misfortune experienced is all due to some previous action", the Buddha said:

"So, then, according to this view, owing to previous action men will become murderers, thieves, unchaste, liars, slanderers, covetous, malicious and perverts. Thus, for those who fall back on the former deeds as the essential reason, there is neither the desire to do, nor effort to do, nor necessity to do this deed, or abstain from this deed."

It was this important text, which states the belief that all physical circumstances and mental attitudes spring solely from past Karma that Buddha contradicted. If the present life is totally conditioned or wholly controlled by our past actions, then certainly Karma is tantamount to fatalism or determinism or predestination. If this were true, free will would be an absurdity. Life would be purely mechanistic, not much different from a machine. Being created by an Almighty God who controls our destinies and predetermines our future, or being produced by an irresistible Karma that completely determines our fate and controls our life's course, independent of any free action on our part, is essentially the same. The only difference lies in the two words God and Karma. One could easily be substituted for the other, because the ultimate operation of both forces would be identical.

Such a fatalistic doctrine is not the Buddhist law of Karma.

According to Buddhism, there are five orders or processes (niyama) which operate in the physical and mental realms.

They are:

1.Utu Niyama - physical inorganic order, e.g. seasonal phenomena of winds and rains. The unerring order of seasons, characteristic seasonal changes and events, causes of winds and rains, nature of heat, etc., all belong to this group.

2.Bija Niyama - order of germs and seeds (physical organic order), e.g. rice produced from rice-seed, sugary taste from sugar-cane or honey, peculiar characteristics of certain fruits, etc. The scientific theory of cells and genes and the physical similarity of twins may be ascribed to this order.

3.Karma Niyama - order of act and result, e.g., desirable and undesirable acts produce corresponding good and bad results. As surely as water seeks its own level so does Karma, given opportunity, produce its inevitable result, not in the form of a reward or punishment but as an innate sequence. This

sequence of deed and effect is as natural and necessary as the way of the sun and the moon.

4.Dhamma Niyama - order of the norm, e.g., the natural phenomena occurring at the advent of a Bodhisattva in his last birth. Gravitation and other similar laws of nature. The natural reason for being good and so forth, may be included in this group.

5.Citta Niyama - order of mind or psychic law, e.g., processes of consciousness, arising and perishing of consciousness, constituents of consciousness, power of mind, etc., including telepathy, teleaesthesia, retro-cognition, premonition, clairvoyance, clairaudience, thought-reading and such other psychic phenomena which are inexplicable to modern science.

Every mental or physical phenomenon could be explained by these all-embracing five orders or processes which are laws in themselves. Karma as such is only one of these five orders. Like all other natural laws they demand no law giver.

Of these five, the physical inorganic order and the order of the norm are more or less mechanistic, though they can be controlled to some extent by human ingenuity and the power of mind. For example, fire normally burns, and extreme cold freezes, but man has walked scatheless over fire and meditated naked on Himalayan snows; horticulturists have worked marvels with flowers and fruits; Yogis have performed levitation. Psychic law is equally mechanistic, but Buddhist training aims at control of mind, which is possible by right understanding and skilful volition. Karma law operates quite automatically and, when the Karma is powerful, man cannot interfere with its inexorable result though he may desire to do so; but here also right understanding and skilful volition can accomplish much and mould the future. Good Karma, persisted in, can thwart the reaping of bad Karma, or as some Western scholars prefer to say 'action influence', is certainly an intricate law whose working is fully comprehended only by a Buddha. The Buddhist aims at the final destruction of all Karma.

What is Karma?

The Pali term Karma literally means action or doing. Any kind of intentional action whether mental, verbal, or physical, is regarded as Karma. It covers all that is included in the phrase "thought, word and deed". Generally speaking, all good and bad action constitutes Karma. In its ultimate sense

Karma means all moral and immoral volition. Involuntary, unintentional or unconscious actions, though technically deeds, do not constitute Karma, because volition, the most important factor in determining Karma, is absent. The Buddha says:

"I declare, O Bhikkhus, that volition is Karma. Having willed one acts by body, speech, and thought." (Anguttara Nikaya)

Every volitional action of individuals, save those of Buddhas and Arahants, is called Karma. The exception made in their case is because they are delivered from both good and evil; they have eradicated ignorance and craving, the roots of Karma.

"Destroyed are their germinal seeds (Khina bija); selfish desires no longer grow," states the Ratana Sutta of Sutta nipata.

This does not mean that the Buddha and Arahantas are passive. They are tirelessly active in working for the real well being and happiness of all. Their deeds ordinarily accepted as good or moral, lack creative power as regards themselves. Understanding things as they truly are, they have finally shattered their cosmic fetters – the chain of cause and effect.

Karma does not necessarily mean past actions. It embraces both past and present deeds. Hence in one sense, we are the result of what we were; we will be the result of what we are. In another sense, it should be added, we are not totally the result of what we were; we will not absolutely be the result of what we are. The present is no doubt the offspring of the past and is the present of the future, but the present is not always a true index of either the past or the future; so complex is the working of Karma.

It is this doctrine of Karma that the mother teaches her child when she says "Be good and you will be happy and we will love you; but if you are bad, you will be unhappy and we will not love you." In short, Karma is the law of cause and effect in the ethical realm.

What is the cause of Karma?

Ignorance (avijja), or not knowing things as they truly are, is the chief cause of Karma. Dependent on ignorance arise activities (avijja paccaya samkhara) states the Buddha in the Paticca Samuppada (**Dependent Origination*).

Associated with ignorance is the ally craving (tanha), the other root of Karma. Evil actions are conditioned by these two causes. All good deeds of a worldling (putthujana), though associated with the three wholesome roots of generosity (alobha), goodwill (adosa) and knowledge (amoha), are nevertheless regarded as Karma because the two roots of ignorance and craving are dormant in him. The moral types of Supramundane Path Consciousness (magga citta) are not regarded as Karma because they tend to eradicate the two root causes.

(The Theory Of Karma by Ven. Mahasi Sayadaw)

* *“Everything is interconnected. Everything affects everything else. Everything that is, is because other things are. This is the teaching of Dependent Origination”.*

The Karma of Poverty - The Reincarnation of George

George was born in New York City in the early part of the twentieth century. He was an only child, and both his parents love him. Unfortunately, they were struggling financially and living in poverty. George’s father owned a small candy store by the harbor, but it was not doing well. They had barely enough to eat and to take care of basic needs. George was a good soul but felt his plight keenly. He was very frustrated and even as a child was ambitious to do better for himself.

His parents saw that he had an aptitude for science. They saved what little money they could and put him through school, which he excelled at. As he grew, he met a benefactor who saw his talent and the difficult situation he was in and offered to put him through medical school. George worked very hard and once again excelled.

His parents were very proud of what George was doing, but, unfortunately, while he was in school his father passed away, and his mother struggled even harder to keep the candy store open on her own. He contemplated leaving medical school to help her, but decided that the best course of action was to continue his studies; once he finished, he would be in a better position to help his mother. Yet once again tragedy struck. As he was finishing his studies, his mother contracted influenza and died. So it was that as he graduated and began his life as a doctor, his parents were not there to see his success. Yet he took solace in the fact that they knew he was going to

be success. Even though there was nothing he could do, he regretted that he wasn't able to help them somehow.

George became a successful neurologist. He met a good woman and modest background who understood the kind of life he came from. They married and had two children together. He built a successful practice in New York City and became wealthy. He enjoyed the life he made for himself, but in the back of his mind he was still haunted by some of his childhood experiences as well as the thought of his parents, who were not able to enjoy the better times with him.

In this incarnation, George did a beautiful job of working through his money karma and succeeded in making a better life for himself. He ended up overcoming adversity and fulfilling his life's purpose. Yet the question to ask is: What was the karma that caused him to be born into deprivation in the first place?

While money was the single greatest challenge of his life, in other ways he had good karma. He had good karma with his parents, good career karma, and good romantic karma. Had he failed to work through his money karma, these other dynamics might never have had the chance to express themselves. This tell us several things: You need to face the challenges at hand. Whatever dreams you have, no matter how close or far they may seem, by successfully facing what is right in front of you, you set up the conditions for other aspects of your life to fall into place. Another thing this shown us is that God always gives you the strengths you need to meet and master your karma.

To find the cause of George's money karma, we need to open the Book of Life to his preceding incarnation in Germany. This is now the early 1800s in Frankfurt. George (we'll maintain the same name for clarity) was once again male, but this time born into a family of wealth. There was a similar pattern in that his parents were again store owners, but this time the business was a thriving hardware store.

He was again an only child and had a very good relationship with his parents. He was a jovial, nice looking-man, and slightly spoiled by his parents. As he grew up, he was expected to take over the business, but he was not interested in doing so. He traveled for sometime, and eventually decided he wanted to become a professor of mathematics. His parents agreed

and he became successful as a professor, and he liked what he was doing. He had a love affair that went sour when the woman left him at the altar. He became so disappointed that, bitter on the subject of love, he thought he would never marry.

Despite some bumps on the road, life was moving in the right direction for him. It was at this point, however, that he took his own money and invested in bonds, which failed. For this, even with his professorship, he fell into severe financial difficulties. His parents passed on and left him their money, but once again he was reckless. It wasn't long before most of his inheritance was gone.

During these financial troubles, which he had brought on himself, he met another woman and married her. Marriage was a bright light in his life that could have helped him through his challenging times. Unfortunately, he wasn't kind to her. Instead of working with her, he was verbally abusive and took out his frustrations on her. It was not long before she left him. Once again he did not show good business sense and took what little money he had from his professor's salary and lost it on another ill-conceived investment. He finished his incarnation broke, as a direct result of his own actions.

Here his lesson was in learning how to handle money. He was trying to find a quick way to make money and was too cavalier in dealing with financial matters regardless of consequences. As time went on, he continued to invest with money he did not have, which was where the money karma was generated. On occasion, many of us take calculated financial risks for what we feel is important, and sometimes these risks don't work out; but in George's case, he took his financial risks too far. He did not properly evaluate the potential repercussions of taking such risks.

To his credit, George was not a bad person and his underlying motive was not malicious. His lesson of life was not greed or avarice. He was not stingy with his money. Had that been the case, his karma would have been far worse. His mistake was the mishandling of money and not recognizing its value. This set up the condition for his next life, where he would have to financially struggle to build the life of his dreams, to learn the true value of money. In a future life, he will also have to resolve the karmic situation he created with his wife as a result of his mishandling of finances. This shows that if we are not careful, karma in one area of life can extend into another

area of our life...(Karma and Reincarnation by Barbara Y. Martin & Dimitri Moraitis)

Questions on the Theory of Karma

Question: Do the Karmas of parents determine or affect the Karmas of their children?

Answer: Physically, the Karma of children is generally determined by the Karma of their parents. Thus, healthy parents usually have healthy offspring, and unhealthy parents have unhealthy children. On the effect or how the Karma of their children is determined: the child's Karma is a thing apart of itself – it forms the child's individuality, the sum-total of its merits and demerits accumulated in innumerable past existences. For example, the Karma of the Buddha-to-be, Prince Siddhartha was certainly not influenced by the joint Karma of his parents, King Suddhodana and Queen Maya. The glorious and powerful Karma of our Buddha-to-be transcended the Karma of his parents which jointly were more potent than his own.

Question: If the Karma of parents do not influence those of their children, how would the fact be explained that parents who suffer from certain virulent diseases are apt to transmit these evils to their offsprings?

Answer: Where a child inherit such a disease it is due to the force of the parents' characteristics because of the force of the latter's Utu (conditions favourable to germination). Take, for example, two seeds from a sapling; plant one in inferior, dry soil; and the other in rich, moist soil. The result is that the first seed will sprout into a sickly sapling and soon show symptoms of disease and decay; while the other seed will thrive and flourish and grow up to be a tall and healthy tree.

It will be observed that the pair of seeds taken from the same stock grows up differently according to the soil into which they are put. A child's past Karma may be compared to the seed: the physical disposition of the mother to the soil; and that of the father to the moisture, which fertilised the soil. Roughly speaking, to illustrate our subject, we will say that, representing the sapling's germination, growth, and existence as a unit, the seed is responsible for one-tenth of them, the soil for six-tenths, and the moisture for the remainder, three-tenths. Thus, although the power of germination

exists potentially in the seed (the child), its growth is powerfully determined and quickened by the soil (the mother) and the moisture (the father).

Therefore, even as the conditions of the soil and moisture must be taken as largely responsible factors in the growth and condition of the tree. So must the influences of the parents (or progenitors, as in the case of the animal world) be taken into account in respect to the conception and growth of their offspring.

The parents' share in the Karma determining the physical factors of their issue is as follows: If they are human beings, then their offspring will be a human being. If they are cattle then their issue must be of their species. If the human being is Vietnamese, then their offspring must be of their race. Thus, the offspring are invariably of the same genera and species, etc., as those of the progenitors. It will be seen from the above that, although a child's Karma is very powerful in itself, it cannot remain wholly uninfluenced by those of its parents. It is apt to inherit the physical characteristic of its parents. Yet, it may occur that the child's Karma, being superlatively powerful, the influence of the parent's joint Karma cannot overshadow it. Of course, it need hardly be pointed out that the evil influences of parents can also be counteracted by the application of medical science.

Nghiệp Quả Giữa Cha Mẹ Và Con Cái - Dịch Giả: Nguyễn Hữu Kiệt

Trong nhiều thế kỷ, gia đình là một tổ chức riêng biệt mà người gia trưởng là người cha, hay người mẹ, theo phong tục ở một vài xứ. Những tổ chức gia đình ấy vẫn luôn luôn tồn tại ở khắp nơi. Theo một quan niệm duy vật, người ta coi những trẻ con như là một sở hữu của cha mẹ của chúng: Chúng sinh ra do bởi sự mang nặng đẻ đau và hy sinh của người mẹ; chúng được nuôi dưỡng do bởi sự làm lụng khó khăn vất vả của cha mẹ. Nói về phương diện vật chất, những người làm cha mẹ có một thể chất khỏe mạnh hơn, già dặn hơn thông minh hơn những đứa con; vì lẽ đó, họ có quyền ngự trị trong gia đình.

Nhưng nói về phương diện tâm linh, thì không hề có vấn đề cha mẹ là tuyệt đối cao cả hơn con cái. Tất cả sinh linh trong Trời Đất đều là những đơn vị bình đẳng của toàn thể một cơ cấu rộng lớn. Trên bình diện tâm linh, cha mẹ không có sở hữu con cái, thậm chí cũng không phải là những người sáng tạo ra con cái. Họ chỉ là những phương tiện cho những linh hồn của những đứa con mượn chỗ đầu thai ở cõi thế gian. Một sự vận hành màu nhiệm trong cơ thể họ khiến cho họ giao hợp với nhau trong một lúc và làm vận chuyển một

cơ cấu cũng không kém mầu nhiệm, mà kết quả là sự cấu tạo và sinh sản ra một thể xác hài nhi. Cái thể xác đó trở nên chỗ nương náu của một linh hồn khác cũng tiến hóa như chúng ta. Linh hồn ấy nhất thời bị yếu kém và không biết nói, trách nhiệm và bổn phận của chúng ta trong sự nuôi dưỡng cho nó lớn lên, đều là những kinh nghiệm rất quý báu cho ta. Đó là những kinh nghiệm giúp ta khai mở đức hy sinh và bác ái, với một tấm lòng thương cảm và triu mến sâu xa thâm trầm.

Những sự việc tốt lành kể trên chỉ xảy ra khi người làm cha mẹ không có lòng chiếm hữu và áp chế con cái dưới một hình thức nào đó. Trong quyển "The Prophet", ông Khalil Gibran viết như sau:

"Con cái của anh sinh ra, không phải là của anh.

Chúng nó chỉ là con cái của "Sự sống bất diệt trường tồn"

Chúng nó do bởi anh sinh ra, chứ không phải là của anh.

Và tuy chúng sống chung với anh trong một nhà,

nhưng chúng không thuộc quyền sở hữu của anh.

Anh chỉ là những cái cung nhờ đó những đứa con anh lấy đà vùng vẫy,

chẳng khác nào như mũi tên bắn ra tận bốn phương trời.

Người Cung Thủ kéo sợi dây cung là nhằm mục đích hòa vui, và trong khi Người yêu cái mũi tên bay, Người cũng yêu cái cung còn ở lại."

Đối với con cái, những bậc phụ huynh không nên có một thái độ áp chế của kẻ bề trên, hoặc một thái độ ganh ghét ruồng bỏ. Một thái độ bình thản ôn hòa là thái độ thích nghi nhất của cha mẹ đối với con cái mà họ có bổn phận nuôi dưỡng chăm nom. Họ chỉ có được thái độ ấy khi nào họ hiểu biết điều chân lý căn bản này, là tất cả chúng sinh, tất cả mọi sinh linh đều bình đẳng với nhau. Nói theo danh từ thường dùng trong những cuộc soi kiếp của ông Cayce, những người làm cha mẹ là những con "Kinh vận hà" để cho nguồn sinh hoạt đi xuyên qua, và nhờ đó những linh hồn có phương tiện để đầu thai ở cõi trần. Bởi vậy những cặp nam nữ sắp sửa thành hôn được khuyên nhủ và dặn dò về tánh cách thiêng liêng của sự giao hợp giữa vợ chồng. Quan điểm này đúng với quan điểm triết học Ấn Độ cho rằng vấn đề tình dục và

sinh lý giữa nam nữ có một ý nghĩa thiêng liêng và cao quý. Nhưng bất hạnh thay, khoa Thần học cổ truyền của đạo Gia Tô lại coi mọi vấn đề liên quan đến sự sinh dục như là dấu vết của tội lỗi. Do một sự hiểu lầm đáng tiếc về biểu tượng diễn tả trong Chương La Genèse của bộ Thánh Kinh, toàn thể nhân loại bị coi như là kết quả của "Tội lỗi nguyên thủy" gây ra bởi ông Adam và bà Eve. Tuy rằng lễ hôn phối hợp pháp hóa sự giao hợp giữa vợ chồng, người ta vẫn nghĩ rằng con cái được sinh sản ra trong vòng tội lỗi. Đó là những quan niệm sai lầm về vấn đề sinh lý tự nhiên của cơ thể con người theo như ý muốn của Thượng Đế. Quan niệm sai lầm ấy có những hậu quả tâm lý rất tai hại, gây nên những sự dồn ép sinh lý, ý niệm tội lỗi và những xung đột tâm lý thuộc về loại trầm trọng và tê liệt nhất.

Tuy nhiên, giải pháp đối tượng của vấn đề này không phải là tự do luyến ái, hay tự do thỏa mãn dục tình. Giải pháp thích nghi là sự thông hiểu một cách tường tận rằng cơ năng sinh sản sáng tạo của con người là một quyền năng thiêng liêng. Một cuộc soi kiếp nói: "Ái tình và sự giao hợp với một thể xác tinh khiết là cái kinh nghiệm thiêng liêng cao quý nhất một linh hồn có thể thu thập trong một kiếp sống ở cõi trần." Quan điểm này được nhấn mạnh trong nhiều cuộc soi kiếp, và người ta nhận thấy nó trong những trường hợp mà một người phụ nữ muốn biết xem nàng có thể nào có con được không? Trong những trường hợp đó đương sự thường yêu cầu một cuộc khán bệnh rằng Thần Nhân để xem nàng có thể tự chuẩn bị bằng cách nào để thụ thai và sinh sản. Trong những cuộc khán bệnh đó, những phép điều trị về cơ thể nêu ra rất nhiều, nhưng không có gì khác thường. Có khác chăng là sự soi xét bằng Thần Nhân giúp cho ông Cayce biết rõ nhu cầu của mỗi cơ thể riêng biệt của mỗi người tùy theo trường hợp. Tuy nhiên, những cuộc soi kiếp cũng nhấn mạnh về tánh cách quan trọng của sự chuẩn bị tư tưởng và tâm linh, vì thái độ tinh thần của người mẹ sẽ hấp dẫn những linh hồn cùng có một tâm trạng tương tự, theo luật "Đồng thanh tương ứng; đồng khí tương cầu."

Cuộc soi kiếp nói: Linh hồn này hãy nên biết rằng sự chuẩn bị tư tưởng và tâm linh là một việc có tính cách sáng tạo, cũng cần thiết như sự chuẩn bị về thể chất, có lẽ còn cần thiết hơn.

Đối với một người đàn bà ba mươi sáu tuổi hỏi ông rằng bà ấy còn hy vọng có con hay không, cuộc soi kiếp nói: "Bà hãy tự luyện mình thành một khí cụ tốt lành hơn về mọi mặt thể chất, trí não, và tâm linh. Người đời thường có thói quen chỉ xem sự thụ thai như một việc làm thuộc về thể chất mà thôi."

Một cuộc soi kiếp khác nói: "Do sự giao hợp, con người có dịp tạo nên một đường vận hà để cho đấng Tạo Hóa có thể hành động xuyên qua năng lượng quyền năng Sáng Tạo của Ngài. Vậy đương sự hãy cẩn thận coi chừng thái độ của mình và của người bạn trăm năm của mình khi các người tạo nên các cơ hội đó, vì linh hồn đầu thai vào làm con các người sẽ có một tánh tình tùy thuộc một phần nào ở thái độ của cha mẹ."

Những cuộc soi kiếp cho biết rằng những mối liên hệ giữa cha mẹ và con cái không phải do sự ngẫu nhiên tình cờ. Những sợi dây liên lạc thường đã có từ những kiếp trước giữa người con với người mẹ hay người cha. Trong những trường hợp rất hiếm mà sợi dây liên lạc đó không có, thì tình trạng gia đình tạo nên cái hoàn cảnh thích ứng với nhu cầu tâm lý của đứa trẻ. Những hồ sơ Cayce cho biết rằng vài đứa trẻ có một sợi dây duyên nghiệp với người cha mà không có với người mẹ, hoặc ngược lại, có duyên nghiệp với người mẹ mà không có người cha. Trong những trường hợp đó, thường có một trạng thái dửng dưng giữa đứa con với người cha hay người mẹ mà nó mới quen biết lần đầu tiên trong kiếp này. Những trường hợp dưới đây chỉ cho ta thấy một cách đặc biệt nhiều mối liên hệ khác nhau giữa cha mẹ và con cái.

Hai mẹ con người kia có một tình mẫu tử rất khẩn khít: Họ đã là hai mẹ con trong kiếp trước. Hai cha con người kia cũng có một tình phụ tử nồng nàn: Trong một kiếp trước họ đã là hai anh em trong một gia đình. Một người mẹ không hợp với con gái của bà: Họ chưa từng có sự liên hệ gì với nhau ở trong kiếp trước. Giữa một người con gái kia với người mẹ của cô ấy, chỉ có một sự dửng dưng lạnh nhạt; cuộc soi kiếp cho biết kiếp trước hai người là hai chị em ruột nhưng lại có một mối bất hòa trầm trọng: Hai người thường xung đột cãi vã lẫn nhau, và vẫn chưa hòa thuận trở lại. Hai cha con người kia kiếp trước là hai vợ chồng. Một người mẹ và con gái thường xung đột lẫn nhau: Trong kiếp trước, họ là hai bạn gái tranh dành nhau một người đàn ông và tranh dành địa vị. Trong hai mẹ con, người con trai hay lẫn át người mẹ: Trong kiếp trước, họ là hai cha con, với sự liên hệ gia đình trái ngược lại.

Những trường hợp đó chỉ rằng sự hấp dẫn của con cái đến với cha mẹ là do bởi sự hành động của nhiều nguyên tắc. Những nguyên tắc đó đều ẩn dấu đối với cặp mắt phàm của chúng ta. Những hồ sơ Cayce giúp cho ta có những tài liệu suy gẫm, nhưng không có đầy đủ chi tiết để cho ta có thể dịch ra thành một định luật nhất định.

Theo luật hấp dẫn, những người đồng thanh khí và giống nhau về tâm tình tánh chất thường rút lại gần nhau. Nhưng đồng thời, vì những lý do nhân quả, những kẻ thù nghịch cạnh tranh nhau và tâm tính tánh chất đối chọi nhau thường cũng hay rút lại gần nhau. Một thí dụ điển hình là trường hợp một đứa trẻ được ông Cayce soi kiếp khi mới lên năm tuổi. Cuộc soi kiếp cho biết những đặc tính của đứa trẻ là thói ích kỷ, sự thờ ơ lãnh đạm và ngoan cố không chịu phục thiện khi y có lỗi. Y có những khả năng tiềm tàng của một nhà khảo cứu khoa học. Trong một kiếp trước, y là một nhà sưu tầm về tiềm lực của hơi nước như là một khí cụ sản xuất tinh lực. Ở một kiếp trước, y là một chuyên viên hóa học chế tạo các loại chất nổ; trong kiếp trước nữa y là một chuyên viên ngành cơ khí; và đi lùi về dĩ vãng một kiếp nữa; người ta thấy y là một kỹ sư điện khí ở châu Atlantide. Bốn kiếp dành cho sự hoạt động tích cực về ngành khoa học thực dụng đã làm cho đương sự hoạt động tích cực về ngành khoa học thực dụng, đã làm cho đương sự phát triển những khả năng đặc biệt, nhưng y lại quá thiên về giá trị của khoa học vật chất mà khinh rẻ giá trị của tình thương, đức tính mỹ lệ, và sự hợp nhất tâm linh của vạn vật.

Bởi đó, y có một thái độ thản nhiên lạnh lùng đối với người chung quanh. Cuộc soi kiếp còn cho biết rằng đứa trẻ ấy sẽ thành công về vang trong kiếp này nếu nó theo đuổi ngành kỹ thuật điện khí, hay cơ khí dùng sức mạnh của hơi nước, và gồm một công việc có dùng đến sự tính toán bằng phép đại số. Lời tiên tri đã tỏ ra hoàn toàn đúng. Đứa trẻ ấy bây giờ đã trở nên một viên kỹ sư điện khí và những điểm chính trong tánh tình của y đều giống y như cuộc soi kiếp đã tiết lộ, tuy rằng y đã có một sự thay đổi tánh tình nhờ ảnh hưởng của hoàn cảnh gia đình trong kiếp hiện tại.

Nếu nói rằng theo luật đồng khí tương cầu, những người giống nhau sẽ rút lại gần nhau, thì trong trường hợp này có lẽ đứa trẻ đã sinh ra trong một gia đình khoa học trí thức, mà người cha có lẽ là một kỹ sư và người mẹ là một giáo sư toán pháp ở một trường Đại Học chẳng hạn. Nhưng trái lại, y lại sinh ra trong một gia đình gồm những người nuôi lý tưởng vị tha, không có óc hoạt động thực tế. Người cha có óc tín ngưỡng tôn giáo và thích hoạt động xã hội; người mẹ tuy rằng xã giao hơi kém, nhưng có khuynh hướng hoạt động xã hội do ảnh hưởng của người cha. Người anh cả của đứa trẻ cũng là một người có lý tưởng vị tha, và sự hoạt động chính của y trong đời là giúp đỡ kẻ khác.

Xét về bề ngoài, thì sự đầu thai của một đứa trẻ như thế trong gia đình kể trên không thể nói là do nhân quả gây nên. Tuy nhiên, dường như có một

nguyên tắc sửa đổi, chấn chỉnh những điều thiên lệch để đem lại sự thăng bằng trong tâm tính của một con người. Có thể rằng linh hồn đứa trẻ đã nhận thấy sự khuyết điểm của mình và đã chọn lựa đầu thai vào một gia đình có lý tưởng vị tha giúp đời, để cho y có cơ hội phát triển khía cạnh vị tha bác ái trong tâm tính của y.

Trong kiếp hiện tại, đứa trẻ luôn luôn có dịp tiếp xúc với những người mà mục đích chính trong đời là phụng sự kẻ khác. óc thực tế của y thường ảnh hưởng đến những người khác trong gia đình một cách lành mạnh, trái lại, lý tưởng vị tha của họ hằng ngày đều nhắc nhở cho y biết rằng ngoài ra những giá trị thực tế và vật chất của cuộc đời, còn có những giá trị đạo đức tâm linh. Tuy rằng kinh nghiệm đó không đem đến một sự thay đổi hoàn toàn trong cái giá trị căn bản của cuộc đời y là khoa học thực dụng, nhưng nó đã ảnh hưởng đến con người của y bằng cách làm cho y trở nên bớt ích kỷ khô khan và trở nên cởi mở hồn nhiên hơn về mặt giao tế ngoài xã hội.

Như thế, việc chọn lựa hoàn cảnh để đầu thai dường như đã đạt được mục đích sửa đổi tâm tính và cuộc đời của y ít nhất là một phần nào. Những tài liệu hồ sơ Cayce chứng minh một cách đầy đủ rằng những linh hồn sắp sửa tái sinh trở lại cõi trần có ít nhiều tự do trong việc chọn lựa hoàn cảnh và gia đình nào họ muốn đầu thai. Có vài bằng chứng chỉ rằng đối với những linh hồn kém tiến hóa, thì sự tự do chọn lựa ấy có giới hạn, nhưng nói chung thì sự lựa chọn cha mẹ để đầu thai dường như là một cái đặc quyền của mỗi linh hồn. Người ta không dễ hiểu lý do tại sao một linh hồn lại cố tình chịu đầu thai vào một nhà ổ chuột tối tăm trong ngõ hẻm, với những cha mẹ bần cùng khốn khó, một thể xác yếu đuối bệnh tật, và những hoàn cảnh bất lợi khác. Xét qua bề ngoài thì dường như một sự chọn lựa như thế có vẻ vô lý; nhưng nếu xét kỹ người ta thấy rằng điều ấy cũng có một lý do sâu xa: Có khi một linh hồn cố ý chọn lựa một hoàn cảnh xấu xa bất lợi để làm phương tiện lấy đà, hầu có nỗ lực cố gắng vượt qua mọi chướng ngại và chiến thắng nghịch cảnh.

Có một điều lạ là sự tự do chọn lựa ấy dường như là có một ảnh hưởng đến tỷ lệ chết yểu của trẻ con. Nói chung thì khi sinh ra, một linh hồn có thể thoáng thấy một phần nào cái viễn ảnh cuộc đời tương lai của mình ở thế gian, khi y chọn lựa cha mẹ của y và hoàn cảnh để đầu thai. Nhưng vì con người còn có quyền xử dụng ý chí, tự do nên luật Tự Nhiên khiến cho y không thể nào biết trước tất cả mọi việc xảy ra trong tương lai. Sau khi đã chọn lựa cha mẹ và sinh ra ở thế gian, một linh hồn có thể nhận thấy rằng những người làm cha mẹ của y không ứng đáp lại đúng như nguyện vọng

của y. Bởi đó, cái mục đích của y nhắm khi đầu thai vào làm con trong gia đình ấy đã hỏng, vì y đã gặp phải những hoàn cảnh khác hẳn, nên linh hồn bèn không muốn sống nữa và tự ý rút lui.

Dưới đây là một trường hợp một thiếu phụ mà cuộc soi kiếp cho biết rằng trong một kiếp trước, nàng đã bị chết yểu. Kiếp này nàng đầu thai trở lại một gia đình nọ do bởi sự hấp dẫn của người mẹ, nhưng sau khi sinh ra nàng được ít lâu thì người cha bắt đầu say sưa chè chén, trở nên thô lỗ cộc cằn và đánh đập vợ con. Thất vọng vì cảnh gia đình ấy, linh hồn đứa trẻ bèn quyết định không sống nữa và sau một cơn đau ốm vật thuộc về bệnh trẻ con, nàng bèn từ giả cõi trần để trở về chốn cũ! Cuộc soi kiếp cho biết rằng những sự "Rút lui" như thế là những hiện tượng rất thông thường. Nếu như vậy, thì sự chết yểu của trẻ con, ít nhất trong vài trường hợp, có thể ví dụ như sự rút lui âm thầm của một khán giả đi xem hát, bị thất vọng khi xem một màn đầu không được hấp dẫn, bèn lảng lảng đứng dậy bỏ ra về. Trong vài trường hợp như trường hợp kể trên, một sự rút lui như thế có thể là do sự lỗi lầm của những người làm cha mẹ; nhưng trong những trường hợp khác, nó chỉ là do sự xét đoán sai lầm của linh hồn đầu thai.

Đôi khi, sự chết yểu của một đứa con vừa sinh ra có thể được coi như một kinh nghiệm đau khổ cần thiết cho những người làm cha mẹ. Đứa con chỉ sinh ra có một lúc ngắn ngủi với một tinh thần hy sinh, để đem lại cho một bài học đau khổ mà họ cần dùng, và nhờ đó họ sẽ có cơ hội tiến hóa về tinh thần.

Một điểm lý thú khác đã được xác nhận rõ ràng và nhiều lần trong những tập hồ sơ của Cayce, là lúc thụ thai không phải là lúc linh hồn của đứa trẻ nhập vào trong bụng người mẹ. Những cuộc soi kiếp thường khuyên các bà mẹ có mang hãy giữ gìn tư tưởng trong thời kỳ thai nghén, vì những tư tưởng của người mẹ có thể ảnh hưởng đến cái bào thai, và quyết định một phần nào về loại linh hồn nào sẽ đầu thai vào làm con họ.

Dưới đây là một đoạn vấn đáp trong tập hồ sơ Cayce về vấn đề này:

Hỏi: "Tôi phải có một thái độ tinh thần như thế nào trong những tháng sắp tới?"

Đáp: "Điều ấy tùy nơi loại linh hồn mà bà mong muốn sẽ đầu thai làm con bà. Nếu bà muốn con là nghệ sĩ, nhạc sĩ, bà hãy nghĩ đến âm nhạc, nghệ thuật và mỹ lệ. Bà muốn có con giỏi về máy móc chăng? Như vậy, bà hãy

ngiht đến cơ khí, hoặc làm lụng, hoạt động với các loại máy móc. Bà chớ tưởng rằng điều ấy không có ảnh hưởng gì! Đây là một điều mà các bà mẹ nên biết: Tâm trạng của một người mẹ trong khi thai nghén có ảnh hưởng rất nhiều đến tánh tình của đứa trẻ sẽ đầu thai vào làm con các bà."

Theo những tài liệu của ông Cayce thì linh hồn có thể nhập vào bào thai khi còn nằm trong bụng mẹ trước khi sinh ra, hoặc ít lâu sau khi sinh ra, hoặc ngay vừa lúc mới sinh ra. Có thể sau khi sinh ra đến hai mươi bốn giờ đồng hồ, linh hồn mới nhập vào thể xác đứa trẻ; và trong vài trường hợp, cũng có sự thay đổi vào giờ chót về linh hồn nào sẽ nhập vào. Điều này mới nghe qua thì dường như không đúng với thuyết Luân Hồi nếu người ta tin rằng một thể xác có thể sống mà không có linh hồn ngự trị bên trong; nhưng sự thật, điều ấy không phải là hoàn toàn vô lý. Những người Thông Thiên Học gọi thể xác là cái khí cụ của linh hồn.

Chúng ta hãy thử lấy thí dụ sau đây để giải thích vấn đề kể trên: Một chiếc xe hơi đã được chế tạo xong, giàn xe đã lắp xong xuôi, bộ đồ đèn lửa đã bắt cháy; chiếc xe đã bắt đầu quay máy và động cơ đã chạy, nhưng người lái xe vẫn chưa xuất hiện và chưa vào ngồi trong xe. Dùng thí dụ đó để so sánh thì ta có thể quan niệm rằng khi hài nhi vừa sinh ra, thể xác của nó đã được cấu tạo đầy đủ, những bộ phận trong cơ thể đã hoạt động, mặc dầu linh hồn của đứa trẻ vẫn chưa nhập vào thể xác.

Lẽ tự nhiên, sự lý luận bằng cách so sánh không phải là luôn luôn vững chắc và xác đáng, nên chúng ta phải dùng cách lý luận đó là vì trong những cuộc soi kiếp của ông Cayce, chúng ta luôn luôn gặp phải những điều lạ lùng như đã kể trên; và bởi vì sự hiểu biết của chúng ta về sự bí ẩn của đời người hãy còn thô thiển và thiếu sót để có thể giải thích một cách xác đáng theo phương pháp khoa học. Có người đưa ra cho ông Cayce câu hỏi này: "Cái gì làm cho thể xác đứa trẻ sống lại được, trước khi linh hồn nhập vào?" Câu trả lời có vẻ bí hiểm, nếu không nói là mơ màng và khó hiểu: "Đó là cái tinh thần. Vì tinh thần là nguồn gốc của vật chất, và đó chính là Thượng Đế vậy."

Về điểm này và nhiều điểm khác nữa, người ta cần có những cuộc sưu tầm bằng khả năng khiêu Thần Nhãn. Sự sinh sản không phải là một sự tình cờ, và việc một đứa trẻ lọt lòng mẹ để chào đời không phải là một điều giản dị như người ta có thể tưởng. Về vấn đề này cũng như bao nhiêu vấn đề khác trên địa hạt nhân sinh, những cuộc soi kiếp của ông Cayce đã tỏ ra vô cùng lý thú và hữu ích vì nó hé mở những chân trời mới lạ để điều dắt những cuộc sưu tầm khảo cứu của người đời nay...

Vài nét về ông Edgar Cayce - Edgar Cayce sanh Ngày 18 Tháng 3 năm 1877 tại một nông trại gần Hopkinsville, Kentucky. Thuở còn nhỏ Cayce đã chứng tỏ có trực giác thần thông. Năm lên 6, Cayce cho cha mẹ biết có thể nói chuyện với những người họ hàng mới chết. Gục đầu ngủ trên cuốn sách, lúc thức dậy Cayce có thể nhớ trọn vẹn nội dung cuốn sách. Hết lớp bảy, Cayce bỏ học và bước vào đời. Năm 21 tuổi, Cayce bị chứng sưng yết hầu làm mất giọng nói. Các bác sĩ điều trị không ai tìm được nguyên nhân căn bệnh. Cayce đã nhờ một người bạn giúp ông vào trạng thái thôi miên (trước khi còn đi học, ông vẫn hay áp dụng). Người bạn đã giúp ông. Trong trạng thái thôi miên ông đã nói rõ ràng và đi thẳng ngay vào bệnh trạng của ông. Ông cho biết phải dùng đến thuốc gì và phải điều trị như thế nào. Nhờ đó ông đã tự chữa được hết bệnh đau cổ họng mất tiếng...

Ngày 3 Tháng Giêng năm 1945 Edgar Cayce từ trần tại Virginia Beach, để lại trên 14000 tài liệu tốc ký của hơn 6000 người thuộc mọi tầng lớp xã hội trong thời gian 43 năm qua...

Karma - Nghiệp báo - Nghiệp dịch từ chữ Pali kamma, chữ Sanskrit là karma, phiên âm thành kiết-na; sách Anh, Pháp giữ nguyên chữ karma. Nghiệp là “hành động” có ý thức - chứ không phải vô tình - của thân, khẩu và ý. Có ba nghiệp là: thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp, trong ba thứ này thì ý nghiệp nặng nhất. Đức Phật đã dạy: “Này các thầy Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng tác ý là nghiệp”. Tác ý là ý muốn làm, muốn hành động. Cái gì thúc đẩy tác ý? Đó là ái dục. Ái dục gốc ở vô minh, còn vô minh, còn ái dục, còn ham sống thì thân khẩu ý đều gây ra nghiệp. Chư Phật và Chư Bồ-tát không gây nghiệp vì đã hết vô minh, thân, khẩu, ý đã thanh tịnh hoàn toàn. Thế nào là nghiệp nhân và nghiệp quả? Mỗi khi có một hành động có ý thức bằng thân khẩu ý thì đó là nghiệp nhân, nó vô hình và được chứa trong cái kho vô hình gọi là tạng thức (tên khác là thức thứ tám hay a-lại-da-thức-Tạng nghĩa là kho). Chúng là những chủng tử, gặp đủ duyên thì chín muồi, tạo ra nghiệp quả bằng thân khẩu ý. Nghiệp quả này lại tạo ra nhân gieo vào a-lại-da-thức...cứ thế mãi, theo đúng luật nhân quả. Như đã nói trên, thời gian từ nhân đến quả có thể mau hay chậm, cho nên nghiệp quả không phải dễ nhận thấy, vì không dễ nhận thấy nên lắm người không sợ, cứ tạo nghiệp hoài. Họ nghĩ rằng luật nhân quả nghiệp báo là do đạo Phật đặt ra, họ không theo đạo Phật nên không quan tâm; sự thật thì luật nhân quả là một định luật phổ biến trong trời đất, ai ai cũng bị nó chi phối hết.

Nghiệp - Một cách hiểu giản dị về chữ nghiệp (Karma) trong Phật giáo.

Theo giáo lý Tứ Thánh đế của Phật giáo, nguyên nhân của sinh tử luân hồi chính là ba độc: tham, sân, si. Ba độc này có mặt trong tất cả các loài hữu tình: con người, thú vật và cả những chúng sinh trong các cảnh giới mà con người không nhận biết được.

Tất cả chúng sinh đều giống nhau về phương diện này. Tuy nhiên cũng có rất nhiều sự khác nhau giữa cùng một loại chúng sinh và giữa các loại chúng sinh khác nhau. Ví dụ, một số người trong chúng ta rất giàu có còn một số người khác thì ngược lại; một số người thì khỏe mạnh trong khi những người khác thì thường đau ốm, tật bệnh v.v...Giữa con người và thú vật thì sự khác biệt lại rất rõ ràng. Những sự khác biệt này chính là kết quả của nghiệp (karma).

Nghiệp giải thích tại sao một số người thì may mắn và một số khác thì không, một số người thì hạnh phúc trong khi nhiều người khác phải đau khổ, bất hạnh. Đức Phật nhấn mạnh rằng, nghiệp giải thích cho sự khác nhau giữa các chúng sinh. Trong đêm đạt đến giác ngộ tối thượng, lúc chứng Thiên nhãn minh (sinh tử thú trí), Đức Phật đã hiểu được rất rõ nghiệp tác động như thế nào đến sự tái sinh của các chúng sinh và chúng sinh chuyển sinh từ cõi lành sang cõi xấu và từ cõi xấu sang cõi lành như thế nào tùy theo nghiệp của họ. Do đó, chính nghiệp quyết định sự tái sinh trong các cảnh giới khác nhau của chúng sinh.

Chúng ta vừa bàn qua về chức năng của nghiệp. Bây giờ chúng ta hãy xét kỹ xem nghiệp là gì. Trước hết, chúng ta hãy phân tích những gì không phải là nghiệp. Nhiều người thường hiểu lầm về ý nghĩa của chữ nghiệp, đặc biệt là trong cách dùng hàng ngày của từ này: chúng ta thường bắt gặp nhiều người chấp nhận một tình huống nào đó rồi lợi dụng chữ nghiệp để nhấn mạnh sự chấp nhận ấy. Khi chúng ta hiểu chữ nghiệp như vậy, thì nghiệp trở thành một phương tiện để trốn chạy thực tế và nó chứa nhiều đặc tính của một niềm tin về số phận hay tiền định. Nhưng, đó không phải là nghĩa đúng đắn của chữ nghiệp. Có lẽ sự hiểu lầm này đã đưa đến một kết quả là niềm tin vào số phận có trong mọi nền văn hóa. Vì niềm tin phổ thông ấy mà khái niệm về nghiệp thường bị nhầm lẫn với khái niệm về số phận hay tiền định. Nhưng nghiệp không phải như thế.

Nếu nghiệp không phải là số phận hay tiền định thì quả thật nó là gì? Chữ “nghiệp” nguyên nghĩa là “hành động” - hành động tạo tác một việc này hay một việc nào đó. Như vậy, rõ ràng, “nghiệp” không có nghĩa là số phận mà nó là một hành động có tính chất biến động. Tuy nhiên, “nghiệp” không phải

là một hành động vô thức, không tác ý mà ngược lại “nghiệp” mang tính chủ động, có ý thức, được điều động bởi một ý chí, hay ý muốn.

Một hành động có tác ý có thể làm cho hoàn cảnh của chúng ta tốt hơn hay xấu đi bởi vì mỗi hành động đều có một tác dụng hay một kết quả. Điều này thực sự đúng về mặt vật lý như nhà vật lý học Newton đã chứng minh là mỗi hành động đều phải có một phản ứng tương ứng ngược trở lại. Chính vì lý do này mà Phật tử thường nói về một hành động có tác ý là kết quả của nó hơn là nói về số phận hay tiền định - và họ gọi đó là quy luật nhân quả hay nghiệp báo.

Ở mức cơ bản nhất, quy luật nhân quả dạy rằng một loại hành động sẽ dẫn đến một kết quả tương ứng. Ví dụ trồng cam sẽ được cam, trồng xoài được xoài. “Gieo nhân gì, gặt quả ấy” (As you sow, so shall you reap): tùy theo tính chất của hành động, chúng ta sẽ nhận lấy quả báo tương ứng. Tương tự, nếu chúng ta có một hành động thiện chí thì sớm muộn sẽ gặt hái một quả thiện; nếu thực hiện một hành động bất thiện thì sẽ gặt hái một kết quả xấu ác. Trên cơ sở này, chữ “nghiệp” có thể được phân thành hai loại là “thiện nghiệp” và “bất thiện nghiệp”. Tuy nhiên, để tránh hiểu lầm hai danh từ này, chúng ta nên tìm hiểu nghĩa gốc của chúng. “Thiện nghiệp” có gốc Pali là kusala và “bất thiện nghiệp” có gốc Pali là akusala. “Kusala” nghĩa là “thông minh” hay “khéo léo” và “akusala” nghĩa là “không thông minh” hay “không khéo léo”. Hiểu được như vậy, chúng ta sẽ biết được những từ này được dùng trong Phật giáo với nghĩa “thông minh” - “không thông minh”; “khéo léo” - “không khéo léo”, “thiện” - “bất thiện” hơn là với nghĩa “tốt” - “xấu”. Thế nào là một hành động thiện? Những hành động được gọi là thiện khi chúng có ích cho tự thân và tha nhân, trong hiện tại và trong cả tương lai; do vậy, chúng không xuất phát từ động cơ là tham, sân, si mà được thúc đẩy bởi trí tuệ, từ bi, hỷ xả, ly tham...

Làm thế nào chúng ta có thể biết rằng một hành động thiện sẽ đưa đến hạnh phúc và hành động bất thiện đưa đến khổ đau? Câu trả lời là phải chờ đợi ở thời gian. Đức Phật cũng từng dạy rằng chừng nào mà một hành động bất thiện chưa đưa đến quả xấu thì người si mê vẫn cho rằng hành động ấy là tốt; nhưng khi quả xấu đã xảy ra thì người ấy mới nhận ra rằng đó là một hành động bất thiện. Cũng vậy, đối với một hành động thiện, chúng ta cần phán xét hành động là thiện hay bất thiện phải dựa trên hậu quả cuối cùng của hành động ấy và rất đơn giản là hành động thiện thì đem lại hạnh phúc cho mình và người, hành động bất thiện thì gây khổ đau cho mình và người trong hiện tại và cả tương lai.

Có ba loại hành động bất thiện của thân, bốn loại của miệng và ba loại của ý. Ba loại hành động bất thiện của thân là: sát sinh, trộm cắp, tà dâm. Bốn loại hành động bất thiện của miệng là: nói dối, nói hai lưỡi, nói thô ác, nói mi ngữ (chua ngoa, trau chuốt...). Ba loại của ý là: tham, sân, si. Bằng cách tránh né những hành động bất thiện này, chúng ta có thể tránh né các kết quả tai hại của chúng.

Kết quả tất nhiên của các hành động bất thiện là khổ đau, tuy vậy, kết quả ấy cũng rất sai khác. Kết quả nặng nhất của bất thiện nghiệp là tái sinh ở các cõi dữ, cõi thấp như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Nếu sức mạnh của nghiệp không đủ để tái sinh trong các cảnh giới này thì kết quả sẽ là sự bất hạnh dù vẫn được sinh làm người. Bây giờ chúng ta hãy thử tìm hiểu một số nhân quả tương ứng. Chẳng hạn, nếu chúng ta quen hành động bởi động cơ là ác ý hay sân hận, như giết hại sinh mạng các loài khác, chúng ta sẽ bị sinh vào địa ngục và ở đó chúng ta sẽ bị hành hạ, bị giết hại trở lại. Nếu nghiệp sát sinh là không thường xuyên thì kết quả là chúng ta phải chịu chết yểu dù được sinh làm người. Ngoài ra, loại nghiệp này có thể đưa đến kết quả là thân thuộc ly tán, thường hay sợ hãi, khiếp hãi kinh hoàng... Trong trường hợp này, chúng ta có thể thấy rất rõ là kết quả vốn rất giống với nguyên nhân. Sát sinh nghĩa là làm cho loài khác phải sớm mất mạng, xa lìa quyền thuộc... nên nếu chúng ta sát sinh thì chúng ta sẽ nhận chịu những hậu quả tương tự.

Cũng vậy, trộm cắp được thúc đẩy bởi lòng tham lam và kết quả là sẽ tái sinh vào loài ngạ quỷ - nơi đó chúng ta bị tước đoạt những gì mình ưa thích và thậm chí không có nhà cửa trú ngụ và thức ăn sinh sống. Và nếu trộm cắp không đưa đến tái sinh trong loài ngạ quỷ thì nó sẽ đưa đến kết quả nghèo hèn, sống lệ thuộc người khác, bần cùng, đói khát... trong loài người. Và tương tự như vậy đối với các ác nghiệp còn lại.

Như vậy, các bất thiện nghiệp sẽ đưa đến nhiều hình thức khổ đau khác nhau và các thiện nghiệp sẽ đưa đến nhiều kết quả hạnh phúc khác nhau. Chúng ta có thể phân thiện nghiệp theo hai khía cạnh: tiêu cực và tích cực - những người chỉ đơn giản tránh các bất thiện nghiệp và những người không những tránh các bất thiện nghiệp mà còn siêng thực hành các thiện nghiệp như bố thí, trì giới, giúp đỡ người khác, hoan hỷ tán thán công đức của người khác, nghe pháp, giảng pháp, sửa đổi tà kiến cho người khác...

Ở đây, lại một lần nữa, hậu quả của hành động tương ứng với nguyên nhân của chúng. Chẳng hạn, nếu siêng năng bố thí thì sẽ được giàu có; siêng nghe

pháp thì sẽ phát triển trí tuệ...Kết quả của hành động có cùng tính chất với hành động - trong trường hợp này, tính chất ấy là thiện hay lợi lạc.

Nghiệp, dù thiện hay bất thiện đều được xác định bởi những điều kiện và hoàn cảnh trong đó chúng được tạo tác. Nói cách khác, sức mạnh của nghiệp còn tùy thuộc vào các yếu tố tạo nên nghiệp. Yếu tố tạo nên nghiệp liên quan đến chủ thể tạo nghiệp và liên quan đến đối tượng do đó mà nghiệp được thực hiện. Ví dụ, trong nghiệp sát, chúng ta có thể tìm thấy có năm yếu tố để nghiệp thành tựu: a) Sinh vật còn sống, b) Có ý thức (có biết) về sự hiện hữu của một sinh vật đang sống, c) Có ý định giết sinh vật ấy, d) Nỗ lực hay thực hiện hành động sát hại ấy, e) Sinh vật ấy chết. Ở đây chúng ta có thể thấy rõ những yếu tố liên quan đến chủ thể hành động: ý thức về sự hiện hữu của một sinh vật; ý định giết và hành động giết và những yếu tố liên quan đến đối tượng của hành động: sự hiện hữu của sinh vật và cái chết của sinh vật ấy.

Tương tự như vậy, có năm yếu tố tạo nên sức mạnh của nghiệp: i) Sự thường xuyên hay lặp đi lặp lại, ii) Cố ý, iii) Không hối hận, iv) Loại đối tượng, v) Sự mang ơn (đối với đối tượng của hành động). Năm yếu tố này cũng được phân chia thành hai loại: liên quan đến chủ thể hành động và liên quan đến đối tượng của hành động. Liên quan đến chủ thể là những hành động thường xuyên hay lặp đi lặp lại; những hành động cố ý và có quyết tâm và những hành động được thực hiện không có hối hận về sau. Nếu chúng ta thực hiện một bất thiện nghiệp lặp đi lặp lại nhiều lần, có quyết tâm và cố tình, không ân hận về sau thì sức mạnh của nghiệp sẽ gia tăng. Liên quan đến đối tượng là loại đối tượng - tức là nếu chúng ta thể hiện một hành động thiện hay bất thiện đối với một vị A la hán hay một Đức Phật thì sức mạnh hay giá trị của nghiệp sẽ gia tăng và ngược lại. Sức mạnh của nghiệp cũng lớn mạnh nếu đối tượng của hành động là những người chúng ta mang ân nặng như cha mẹ, thầy cô và bạn hữu...

Những yếu tố liên quan đến chủ thể và đối tượng của hành động xác định được sức mạnh của nghiệp. Đây là điều quan trọng để giúp chúng ta nhận ra rằng nghiệp không chỉ là vấn đề thiện hay ác, xấu hay tốt. Nghiệp dĩ nhiên là một hành động có tác ý và là trách nhiệm đạo đức nhưng sự hoạt động của nghiệp rất tinh tế và công bằng tạo nên sự phù hợp đúng đắn và tự nhiên giữa nhân và quả.

Kết quả của nghiệp có thể biểu hiện trong một thời gian ngắn hay trong một thời gian dài. Thông thường nghiệp được chia thành ba loại xác định theo

lượng thời gian cần thiết để kết quả của nghiệp tự biểu hiện: trong đời này, trong đời sau hay trong nhiều đời sau nữa.

Khi kết quả của nghiệp biểu hiện ngay trong đời này, mỗi chúng ta đều có thể nhận thấy chúng trong một thời gian tương đối ngắn. Ví dụ, nếu một người không chịu học tập, trở nên say sưa nghiện ngập rồi trộm cướp để thoả mãn những thói quen nguy hại của mình thì hậu quả của nghiệp sẽ biểu hiện trong một thời gian rất ngắn: không có công ăn việc làm, bạn hữu xa lánh, sức khỏe suy giảm, bệnh hoạn...

Mặc dù chúng ta không thể nhìn thấy được hậu quả của nghiệp thể hiện trong thời gian dài nhưng Đức Phật và các vị đệ tử của Ngài, nhờ sức mạnh của thiền định, có thể nhận biết được nguyên nhân của nghiệp. Chẳng hạn khi ngài Mục Kiền Liên bị bọn cướp tấn công cho đến chết, Đức Phật đã nhận thấy đó là hậu quả của một nghiệp nhân mà Mục Kiền Liên đã tạo nhiều đời trước - lúc ấy ngài đã đem người cha già vào rừng, đánh chết rồi trở về báo rằng người cha đã bị kẻ cướp đánh chết. Nghiệp nhân này dù đã gieo trong nhiều đời trước nhưng đến cuộc đời này của ngài mới biểu hiện. Khi tử thân đến, chúng ta phải bỏ lại mọi thứ sau lưng - tài sản và những người thân yêu - tuy nhiên nghiệp lực thì theo ta như bóng theo hình. Đức Phật dạy rằng không có nơi nào dù trên trời hay dưới đất có thể trốn tránh được nghiệp lực.

Ngoài hai loại nghiệp thiện và bất thiện còn có một loại nghiệp trung tính. Loại nghiệp này được thực hiện một cách vô tình, không chú ý, ví dụ như khi đi, đứng, ngủ, thở... Nếu bạn dẫm lên một côn trùng nào đó khi bạn hoàn toàn không ý thức về sự hiện hữu của nó thì loại hành động này được xem là nghiệp trung tính không mang lại nghiệp quả vì yếu tố quan trọng bậc nhất là ý thức đã không có mặt trong hành động ấy.

Sự hiểu rõ về quy luật của nghiệp đem lại lợi ích rất rõ ràng. Sự hiểu biết ấy giúp chúng ta tránh thực hiện các bất thiện nghiệp vì biết chắc chúng sẽ đem lại đau khổ cho mình và người và vì không ai muốn nhận chịu đau khổ. Cũng vậy, chúng ta sẽ nỗ lực hành thiện vì biết chúng sẽ đem lại nhiều hạnh phúc cho mình và người. Đây là lý do chúng ta cần tìm hiểu một vài nét căn bản về nghiệp vậy. (Nguyên Hạnh dịch - Quảng Tuệ Dung Suru Tầm)

Lý Nhân Quả - Một trong các định luật của vũ trụ là lý nhân quả.

Đức Phật không đặt ra các định luật này, Ngài nhờ đại trí tuệ mà khám phá ra các định luật đó.

Nói đơn giản thì mỗi khi có một nguyên nhân tác động thì có kết quả kèm theo. Thí dụ gõ vào chuông thì có tiếng chuông.

Sự thật lý nhân quả phức tạp hơn nhiều. Ta nên tìm hiểu kỹ hơn:

- a. Nhân phải có duyên kèm theo thì mới sinh quả được. Hạt lúa để trên hòn gạch sẽ không sinh ra cây lúa. Hạt lúa cần các duyên như độ ẩm, ánh sáng, công chăm sóc v.v...mới sinh ra cây lúa được.
- b. Nhân nào sẽ tạo quả đó. “Trồng dưa thì được dưa, trồng đậu sẽ được đậu”. Làm lành sẽ hưởng quả lành, làm ác sẽ hái quả ác, chắc chắn như vậy.
- c. Trong nhân có sẵn mầm để sinh quả và tiếp theo đó cái quả ấy sẽ đứng làm nhân để sinh ra quả khác, cứ thế mãi. . .
- d. Thời gian để nhân sinh quả thay đổi tùy trường hợp. Gõ chuông, tức khắc có tiếng; gieo mạ phải đợi ba bốn tháng mới gặt lúa. Có khi đời này tạo nhân, mấy đời sau mới chịu quả báo.

Lý nhân quả áp dụng vào đời người đưa đến quan niệm về nghiệp báo và luân hồi. Thân, khẩu, ý tạo ra thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp (tam nghiệp). Nói chung là nghiệp, đó là cái nhân. Chắc chắn sẽ có quả báo. Nghiệp lực tuy vô hình nhưng rất mạnh, nó lôi cuốn chúng sinh thọ quả báo. Thọ quả báo rồi, lại gây nghiệp mới, cứ như vậy mãi. Cho nên sống chết, chết sống, kiếp này xong tiếp đến kiếp khác. Đó là luân hồi. Giảng về luân hồi, đức Phật dùng thuyết thập nhị nhân duyên.

Hiểu lý nhân quả, nghiệp báo, người ta sẽ hiểu rằng chính mình chịu trách nhiệm về những gì mình đã làm, đã nói và đã nghĩ. Vui, buồn, sướng, khổ chỉ là quả báo của các nghiệp nhân từ các kiếp trước và kiếp này tích lũy lại mà thôi.

Để thoát khỏi vòng luân hồi thì phải tu giải thoát, giải thoát khỏi nghiệp sinh tử, giải thoát bằng cách chặt đứt vòng xích 12 nhân duyên, tức là phá vỡ vô-minh đạt giác ngộ.

Chúng ta có thể tạm thí dụ tạng thức là một thửa ruộng, nếu gieo hạt thiện thì sẽ có quả thiện; ngược lại gieo hạt ác thì sẽ hái quả ác. Trên thực tế, thiện ác lẫn lộn nên quả cũng lẫn lộn, khác nhau là thiện nhiều hơn hay ác nhiều hơn và sự cố gắng tu hành của cá nhân để làm thui chột các nhân ác và tăng trưởng các nhân thiện.

Sức mạnh của nghiệp gọi là nghiệp lực. Nghiệp lực vô hình nhưng rất mạnh, khó có thể cưỡng lại nó được. Thí dụ một người mê bài bạc, thói quen của hành động đánh bạc là một nghiệp, nghiệp lực thúc đẩy người đó mãnh liệt như thế nào, chúng ta đã biết, ai cũng đã nghe câu nói “cửa nhà bán hết cho chân vào cùm”... Hơn nữa nghiệp lực lại rất dai dẳng vì nhân quả, quả nhân... cứ tiếp nối nhau mãi mãi. Nghe thế thì đáng sợ, nhưng cần nhớ rằng nghiệp lực sẽ hết tác dụng khi người ta được giác ngộ và giải thoát. Theo thời gian mà xét thì có các loại nghiệp sau đây:

- hiện nghiệp: đời này tạo nghiệp, đời này lãnh quả,
- sinh nghiệp: đời này tạo nghiệp, đời sau lãnh quả,
- hậu nghiệp: đời này tạo nghiệp, nhiều đời sau mới lãnh quả,
- bất định nghiệp: quả báo xảy ra không biết lúc nào.

Theo tính chất mà xét thì có các loại nghiệp sau này:

- tích lũy nghiệp: nghiệp từ nhiều đời trước tích lũy lại,
- tập quán nghiệp: nghiệp tạo trong đời này do thói quen,
- trọng nghiệp: nghiệp nặng hơn các nghiệp khác (như giết cha mẹ...)
- cận tử nghiệp: nghiệp lúc gần chết, rất mạnh, ảnh hưởng đến việc tái sinh.

Thông thường, nghe nói đến nghiệp, chúng ta có khuynh hướng nghĩ đến nghiệp xấu, có vẻ sợ sệt; thật ra có nghiệp dữ, có nghiệp lành. Dù có gặp nghiệp dữ thì vẫn có thể cải nghiệp được: tạo nghiệp lành để át nghiệp dữ, vì thế mới có câu “đức năng thắng số”, điều này nói lên tính cách tích cực của đạo Phật, không chấp nhận số mạng mà chỉ nói về nghiệp và con người có thể cải nghiệp của mình, cái đó là do mình.

Khi người ta chết, ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) tan rã, tứ đại (đất, nước, gió, lửa) phân ly. Nhưng nghiệp vô hình thì còn, nó chứa lòng tham sống và lòng ái dục; hai thứ này là nguyên nhân của các hành động thân

khẩu ý lúc sống và kết quả vẫn là tham sống và ái dục. Nghiệp chứa trong kho a-lại-da. Nghiệp lực đẩy a-lại-da đi tìm một “thân” khác để tiếp tục sống và ái dục, thế là “tái sinh” mà người ta gọi là “đầu thai”. Gọi cái a-lại-da đó là thần thức hay linh hồn không quan trọng lắm, nhưng phải nhấn thật mạnh rằng cái đó không bất biến, không trường tồn.

Kết luận: Nghiệp là động lực của dòng sinh mạng từ kiếp này sang kiếp khác. Sống là đốt sống nhô lên, chết là đốt sống sụp xuống, sinh tử, tử sinh, đó là vòng luân hồi vậy.

The Importance of Understanding the Law of Kamma

The Law of Kamma is a fundamental doctrine in Buddhism. Although this belief was prevalent in India before the advent of the Buddha, it was the Buddha who explained and formulated this doctrine in its complete form, which we have today.

Puzzled by the seemingly inexplicable, apparent disparity that existed among humanity, the young Brahmin Subha approached the Buddha and asked him to explain the reason for the cause of inequality: "What is the cause and condition why human beings are seen to be inferior and superior? For people are seen to be short-lived and long-lived, sickly and healthy, ugly and beautiful, uninfluential and influential, poor and wealthy, lowborn and highborn, stupid and wise."

The Buddha's reply was: "All living beings are owners of their actions (kammāsaka), heirs of their actions (kammādayada); they originate from their actions (kammayoni), are related to their actions (kammabandhu), have their actions as their refuge (kammāpatisarana). It is action (kamma) that distinguishes beings as inferior and superior." (Majjhima Nikāya Sutta No. 135, Culakammavibhanga Sutta)

The Expositor, a commentary of the Abhidhamma elaborates: "Depending on the difference in kamma appear the differences in the destiny of being without legs, with two legs, four legs, many legs, with perception, without perception, with neither perception nor non-perception. Depending on the difference in kamma appear the differences in the birth of beings, high and low, base and exalted, happy and miserable. Depending on the difference in kamma appears the difference in the individual features of beings as

beautiful and ugly, highborn or lowborn, well built or deformed. Depending on the difference in kamma appears the difference in worldly conditions of beings, such as gain and loss, fame and disgrace, blame and praise, happiness and misery."

Thus, from the Buddhist standpoint, our present mental, moral intellectual and temperamental differences are, for the most part, due to our own actions and tendencies, both past and present. Although Buddhism attributes this variation to kamma, as being the chief cause among a variety, it does not, however, assert that everything is due to kamma. The Law of Kamma, important as it is, is only one of the twenty-four conditions described in the Patthana or Conditional Relations, one of the treatises in the Abhidhamma.

Nghiệp báo - Bài giảng về Nghiệp Báo căn cứ vào kinh Culakamma bhanga trong Trung Bộ Kinh. Đây là bài kinh Đức Phật giảng cho chàng thanh niên Bà La Môn Subha.

Chàng thanh niên Bà La Môn Subha hỏi Đức Phật:

1. Tại sao có người chết yểu, có người sống lâu?
2. Tại sao có những người thường hay bị bệnh, có những người đầy đủ sức khỏe?
3. Tại sao có những người mặt xấu xí, có những người đẹp đẽ?
4. Tại sao có những người cô thế, có người đầy quyền uy.
5. Tại sao có người nghèo nàn đói khổ, có người giàu sang sung túc?
6. Tại sao có người sinh ra trong gia đình thấp kém, hạ liệt, trong giai cấp bần cùng, có người sinh ra trong gia đình quyền quý, trong giai cấp cao sang?
7. Tại sao có người ngu dốt (những người thiếu trí tuệ), có người thông minh?

Đức Phật trả lời cho Subha một cách ngắn gọn về mười bốn hạng người trên. Đức Phật nói: "Này người thanh niên. Chúng sinh có Nghiệp là tài sản của mình. Chúng sinh là kẻ thừa tự Nghiệp của mình. Chúng sinh có nguồn gốc từ Nghiệp của mình. Chúng sinh sinh ra từ Nghiệp của mình hay chúng sinh là thân bằng quyến thuộc của Nghiệp mà mình đã tạo. Chúng sinh có Nghiệp là nơi nương nhờ. Do Nghiệp mà có sự khác nhau giữa các chúng sinh hay Nghiệp đã tạo ra sự khác nhau giữa chúng sinh, Nghiệp đã tạo ra sự khác nhau giữa người và người".

Subha bạch với Đức Phật rằng anh ta không hiểu rõ những lời giải thích ngắn gọn của Đức Phật. Subha nói: "Bạch Ngài, con không hiểu rõ những lời giải thích ngắn gọn của Ngài. Xin Ngài giảng giải rộng rãi, nhiều chi tiết hơn."

Sở dĩ Đức Phật trả lời cho Subha một cách ngắn gọn như vậy bởi vì Ngài biết rằng Subha là một người đầy cao ngạo. Subha nghĩ rằng mình là người thông minh sáng láng có thể hiểu tất cả những gì Đức Phật dạy dù đó là những lời ngắn gọn. Đức Phật muốn làm cho tâm cao ngạo của Subha giảm xuống để Subha có thể khiêm nhường nghe những lời giảng giải của Ngài. Khi Subha thỉnh cầu Đức Phật giảng giải chi tiết, Đức Phật mới giảng giải chi tiết cho anh ta. Đức Phật giải thích cho Subha từng câu hỏi một:

1. Tại sao có người chết yểu, có người sống lâu?

"Một số người giết hại chúng sinh khác, không phải chỉ giết hại chúng sinh một lần mà nhiều lần. Do hậu quả của sự giết hại này, họ tái sinh vào bốn đường ác. Họ bị tái sinh vào cảnh Súc Sinh, Ngạ Quỷ, A Tu La, Địa Ngục. Sau khi ở các cảnh khổ này, nếu được tái sinh làm người trong kiếp hiện tại thì họ bị chết yểu (đoản thọ). Bởi vì họ đã giết hại chúng sinh, nghĩa là họ đã có ý muốn làm cho đời sống của chúng sinh bị ngăn lại, muốn chấm dứt mạng sống của chúng sinh sớm hơn, làm cho tuổi thọ của chúng sinh ngắn lại. Thay vì chúng sinh được sống lâu hơn, họ làm cho chúng sinh chết sớm. Do đó họ nhận hậu quả là đời sống của họ cũng bị ngăn đi hay bị chết yểu.

Có những người không bao giờ giết hại chúng sinh. Họ giữ giới sát sinh. Họ ngăn ngừa sự giết hại chúng sinh. Những người này sau khi chết sẽ được tái sinh vào cõi trời. Khi họ tái sinh làm người họ sẽ trường thọ. Những người chết sớm là những người đã giết hại chúng sinh trong những kiếp sống trước đây. Và những người trường thọ là những người giữ giới không sát sinh trong những kiếp trước đây. Khi họ ngăn ngừa hành động giết hại chúng sinh thì tâm họ có lòng mong muốn chúng sinh được sống lâu. Lòng mong muốn chúng sinh được sống lâu là nguyên nhân khiến họ được trường thọ khi họ tái sinh làm người.

2. Tại sao có người thường hay bị bệnh hoạn, có người đầy đủ sức khỏe?

Có những người hay bị bệnh hoạn, hết bệnh này lại đến bệnh kia, hoặc sức khỏe của họ luôn luôn yếu kém. Những người này, theo lời dạy của Đức Phật, là những người đã làm những chúng sinh khác bị thương. Họ không

giết hại người hay chúng sinh khác, nhưng họ hành hạ đánh đập làm cho người khác, chúng sinh khác đau đớn, khổ sở, làm cho cơ thể chúng sinh khác bị tổn thương. Do hành động độc ác, hành hạ, đánh đập, làm hại cơ thể chúng sinh, làm cho chúng sinh bị thương, nên họ bị tái sinh vào bốn ác đạo. Khi họ tái sinh làm người, họ luôn luôn bị đau ốm, bị tật nguyền, sức khỏe yếu kém.

Có những người thân thể cường tráng, sức khỏe đầy đủ. Có người chẳng bao giờ đau ốm, chẳng bao giờ đến gặp bác sĩ, chẳng bao giờ vào nhà thương, chẳng bao giờ uống một viên thuốc nào. Họ có một cơ thể khỏe mạnh. Tại sao vậy? Trong kiếp sống này, họ có cơ thể khỏe mạnh, bởi vì trong những kiếp sống quá khứ họ không bao giờ hành hạ kẻ khác, không làm kẻ khác bị thương tật, không làm tổn thương thân thể kẻ khác. Họ đã có lòng bi mẫn đối với chúng sinh khác. Do những hành động thiện họ đã làm nên khi tái sinh làm người họ có đầy đủ sức khỏe.

3. Tại sao có những người mặt mày xấu xí khó coi, có người mặt mày đẹp dễ dễ nhìn?

Một số người thường hay giận dữ. Người ta chỉ trích một tí thôi là đã nổi sân lên. Với bản chất sân hận, giận dữ như thế nên họ phải tái sinh vào bốn đường ác. Khi họ được tái sinh làm người, do Nghiệp giận dữ mà họ đã tạo, mặt mày họ trở nên xấu xí.

Như vậy, nóng giận, sân si là nguyên nhân làm cho người xấu xí. Chúng ta có thể dễ dàng để hiểu điều này. Ngay cả khi chúng ta đang sống trong đời sống hiện tại này, khi giận dữ thì mặt mày chúng ta thật là xấu xí vì khi giận dữ mặt mày hung dữ, dễ sợ. Nếu chúng ta muốn biết khi giận dữ mặt mày chúng ta như thế nào thì hãy nhìn vào gương soi, lúc đó, chúng ta sẽ thấy chúng ta thật là xấu xí?

Những người đẹp dễ có bản chất không giận dữ. Họ là những người luôn luôn đối xử tốt với người khác, và họ không dễ dàng giận dữ. Bởi vậy, nếu bạn muốn đẹp dễ ngay trong kiếp sống này thì đừng giận. Một trong những nguyên nhân giúp bạn có gương mặt đẹp dễ là cố gắng hành thiện từ ái. Như vậy, nguyên nhân của sự xấu xí là giận dữ, và nguyên nhân của đẹp dễ là không giận dữ, có lòng từ ái. Điều này chứng tỏ cho ta thấy rằng: Nếu chúng ta muốn đẹp dễ, nếu chúng ta muốn gương mặt chúng ta vui vẻ dễ thương thì chúng ta đừng bao giờ dễ dàng giận dữ.

4. Tại sao có người cô thế, có người đầy quyền uy?

Đôi khi bạn gặp những người đầy quyền uy, lời họ nói ra đầy uy quyền, và họ ảnh hưởng đến người khác, khiến người khác phải nghe theo, đi theo họ. Cũng có những người không có quyền uy, họ không có uy quyền để làm việc gì. Có nhiều người, mặc dầu có chức vụ lớn, địa vị cao, có tiền của nhiều, nhưng họ nói không ai nghe.

Nguyên nhân tại sao?

Có những người có quyền cao, chức trọng nhưng không làm người khác nể phục, không ảnh hưởng đến người khác bởi vì kiếp trước họ có tánh hay ganh tị: Thấy ai được lợi, được danh, được người khác tôn trọng, kính nể thì họ cảm thấy khó chịu và ganh ghét. Người nào hay ganh tị, đố kỵ, ganh ghét khi thấy người khác được lợi lộc, được vinh dự v.v...thì chắc chắn người đó sẽ bị cô thế, không có thẩm quyền hay năng lực ảnh hưởng tới người khác trong kiếp sống tương lai. Những người có thẩm quyền được mọi người tùng phục nghe theo trong đời sống này là những người không ganh tị trước những thành công, lợi lộc, sự tôn trọng, hay sự kính nể của người khác. Ganh tị là nguyên nhân khiến trong kiếp sống này chúng ta trở thành người không có uy quyền, không ảnh hưởng đến người khác. Ngược lại, không ganh tị, không đố kỵ là nguyên nhân khiến trong kiếp sống này chúng ta có uy quyền, có ảnh hưởng đến người khác.

5. Tại sao có người nghèo nàn đói khổ, có người giàu sang sung túc?

Những người nghèo khổ trong kiếp sống này là những người kiếp trước không biết bố thí, giúp đỡ thực phẩm, áo quần, vật dụng cho Sa Môn, Bà La Môn và những người khác. Họ là những người không thực hành hạnh bố thí. Những người giàu có trong kiếp sống này là những người thực hành hạnh bố thí trong những kiếp trước. Họ đã bố thí cúng dường thức ăn, thức uống, áo quần, thuốc men, và những vật dụng khác cho mọi người. Thực hành hạnh bố thí là nguyên nhân của sự giàu có, và không thực hành hạnh bố thí hay bủn xỉn, keo kiệt là nguyên nhân của sự nghèo nàn. Như vậy, bủn xỉn, keo kiệt không dám cho ai thứ gì là nguyên nhân của sự nghèo khổ.

6. Tại sao có người sinh ra trong gia đình thấp kém, hạ liệt, trong giai cấp bần cùng, có người sinh ra trong gia đình quyền quý, trong giai cấp cao sang?

Những người sinh ra trong gia đình thấp kém, hạ liệt vì kiếp trước họ tự cao, ngã mạn, kiêu căng, tự phụ. Họ chẳng hề tôn kính lễ bái những bậc đáng tôn kính.

Họ không đứng dậy, tỏ vẻ kính trọng những người đáng được đứng dậy, đáng được kính trọng. Họ không biết nhường chỗ ngồi cho những người đáng được nhường chỗ. Họ không nhường lối đi cho những bậc đáng được nhường lối đi. Họ không tôn kính, lễ độ đối với những bậc đáng được tôn kính, lễ độ. Không biết tôn trọng, kính nhường là nguyên nhân của sự tái sinh vào giai cấp thấp kém.

Nguyên nhân được sinh vào gia đình quyền quý, giai cấp cao sang thì do những nguyên nhân ngược lại. Những người này kiếp trước không kiêu hãnh, tự cao, tự đại. Họ thường tôn kính lễ bái nhưng bậc đáng tôn kính lễ bái. Họ đứng dậy, tỏ vẻ tôn trọng những người đáng được đứng dậy tỏ vẻ tôn trọng. Họ biết nhường chỗ ngồi cho những người đáng được nhường chỗ ngồi. Họ biết nhường lối đi cho những bậc đáng được nhường lối đi. Họ tôn kính, lễ độ đối với những bậc đáng được tôn kính, lễ độ.

Tóm lại, tự cao, tự đại là nguyên nhân của sự sinh trưởng trong gia đình thấp kém, và không tự cao tự đại, biết tôn kính là nguyên nhân được sinh ra ở những gia đình cao sang.

7. Tại sao có người ngu dốt, thiếu trí tuệ, có người thông minh sáng suốt?

Nguyên nhân của sự thiếu trí tuệ, ngu dốt, trì độn, và nguyên nhân của sự thông minh sáng suốt, trí tuệ minh mẫn là biết đặt câu hỏi hay không đặt câu hỏi.

Những người không chịu gần bậc thiện trí thức để học hỏi. Không chịu đặt câu hỏi để biết thế nào là thiện, thế nào là ác, những gì cần phải làm, những gì không nên làm v.v... Những người không chịu tìm tòi học hỏi, đặt câu hỏi thì sẽ tái sinh thành người chậm lụt, thiếu trí tuệ hoặc dễ trở thành ngu đần. Những người nào luôn luôn tìm tòi, học hỏi, biết hỏi han thế nào là hành động thiện, thế nào là hành động ác, điều gì thích nghi và điều gì không thích nghi, việc gì nên làm và việc gì không nên làm. Những người đó tái sinh làm người thông minh sáng suốt, bậc trí tuệ. Như vậy, đặt câu hỏi, tìm hiểu giáo pháp là nguyên nhân của sự thông minh trí tuệ, không đặt câu hỏi, là nguyên nhân của sự kém trí tuệ.

Đức Phật đã trả lời câu hỏi do chàng thanh niên Subha đặt ra và cuối bài giảng một lần nữa, Đức Phật dạy rằng:

Tất cả chúng sinh đều có Nghiệp là gia tài của họ. Họ là kẻ thừa kế của Nghiệp mà họ đã tạo ra. Chính Nghiệp đã làm cho người này khác với người kia.

Như vậy, Đức Phật đã trả lời cho chàng thanh niên Subha hiểu rằng: Tất cả sự bất đồng của con người không phải được tạo ra bởi Thượng Đế, Chúa Trời, Thần Thánh hay một cái gì cả. Do Nghiệp hay những hành vi tạo tác bởi thân, khẩu, ý của mỗi người mà họ sẽ nhận chịu những kết quả khác nhau. Do Nghiệp của chính họ trong quá khứ khiến họ sống lâu hay chết yểu, giàu sang hay nghèo hèn, thông minh hay ngu dốt. Chính Nghiệp đã tạo ra sự bất đồng trong kiếp hiện tại này. Và Nghiệp là gì mà nó tạo ra sự bất đồng của chúng sinh?

Kamma (Nghiệp) thường được dịch là hành động. Thật ra, nghĩa chính xác của Nghiệp là tâm sở "cố ý" (Cetana) - Sự cố ý là một tâm sở hay một yếu tố - có nghĩa là muốn hay cố ý để làm một chuyện gì đó qua thân, khẩu, ý. Nghiệp chính thật là sự cố ý để làm một việc gì. Do "sự cố ý" này, người ta thực hiện hành động, lời nói hay ý nghĩ. Bởi vì mọi hành động, lời nói hay ý nghĩ đều được đi kèm với "sự cố ý" hay Nghiệp. Do đó chữ Kamma hay Nghiệp nên dịch là sự "cố ý", chứ không nên dịch là hành động. Chúng ta phải thận trọng về nghĩa của chữ Nghiệp, nếu không khi nói đến Nghiệp, chúng ta lại nghĩ đó là hành động. Nếu chúng ta muốn dùng chữ cho chính xác thì chúng ta phải nói ***Nghiệp là sự cố ý...***

Như vậy, Nghiệp hay sự cố ý là một tâm sở khởi sinh trong các loại tâm của chúng ta. Bởi vì, là một tâm sở nên nó có đặc tính: "khởi sinh rồi lại hoại diệt ngay". Đặc tính sinh, diệt là đặc tính chung của mọi sự vật trên thế gian. Mọi sự vật trên thế gian là vô thường. Mọi sự vật đều có đặc tính khởi sinh rồi hoại diệt, đến rồi đi. Tâm sở cố ý cũng sinh và diệt như các tâm sở khác. Nhưng một điều cần lưu ý ở đây là: các tâm sở khác khởi sinh rồi hoại diệt ngay và chẳng để lại một chút ảnh hưởng nào cả. Nhưng tâm sở cố ý khi hoại diệt vẫn còn để lại tiềm năng đưa đến những hậu quả sau này. Tiềm năng của Nghiệp này nằm trong "luồng tồn sinh" (hộ kiếp) của tâm. Đó là lý do tại sao khi có điều kiện thuận lợi thì Nghiệp trở quả.

---oOo---

Where is all the Kamma Stored?

An action (kamma) once performed, is finished as far as its performance is concerned. It is also irreversible. What remains of the action is its potential, the inevitability of its result (vipaka). Even within a lifetime, a person has performed a lot of actions, either moral or immoral. So he must have accumulated a lot kamma. Where is all this kamma stored? In answer to this question by King Milinda, the Ven. Nagasena replied:

“Kamma is not stored somewhere in this fleeting consciousness nor in any part of the body. But dependent on mind and body, it rests, manifesting itself at the opportune moment, just as mangoes are not said to be stored somewhere in the mango tree, but dependent on the mango tree they lie, springing up in due season”.

In the same way, fire is not stored in a match but under the right conditions of friction, the match will produce fire. Kamma is an individual potential that is transmitted from one existence to another.

Nghiệp chứa đựng ở đâu?

Một lần nọ, vua Milinda hỏi Đại đức Nagasema rằng: "Bạch Ngài, Ngài có thể chỉ cho tôi biết Nghiệp chứa đựng ở đâu không?"

Ngài Nagasema trả lời: "Không thể nào, nói một cách chính xác, Nghiệp được tồn trữ ở đâu. Nhưng Nghiệp tùy thuộc vào luồng bhavanga (luồng tồn sinh, luồng hộ kiếp), tùy thuộc vào Vật Chất và Tâm. Khi luồng tồn sinh gặp điều kiện thuận lợi thì Nghiệp sẽ trở quả".

Mặc dầu, chúng ta không thể nói một cách chính xác Nghiệp đã được tích trữ ở đâu, nhưng khi có điều kiện thuận tiện để cho Nghiệp tốt trở sinh thì sẽ có quả. Như vậy, Nghiệp này, sự cố ý này, khi biến mất thì nó còn để lại một cái gì đó, để lại tiềm năng trong luồng tồn sinh (bhavanga) của chúng sinh, khi có điều kiện thuận tiện thì chúng sinh sẽ nhận chịu hậu quả.

Ngài Nagasema đã đưa ra một ví dụ về cây xoài: "Chúng ta không thể nào nói rằng trái xoài đã chứa ở đâu trong cây xoài: ở trong rễ, trong thân, hay trong cành, nhưng khi đến mùa, khi có đủ độ ẩm, khi có thời tiết thích hợp, khi có điều kiện thuận lợi...thì quả sẽ hình thành và cây sẽ trở quả. Cũng vậy, mặc dầu không thể nói Nghiệp cất chứa ở đâu, nhưng khi có đủ điều kiện thuận tiện thì chúng ta sẽ nhận được quả của Nghiệp.

Sau khi đã hiểu thế nào là Nghiệp, chúng ta cũng cần nên hiểu những gì không phải là Nghiệp.

Một số học thuyết quan niệm rằng con người bị chi phối bởi Số Phận hay Tiền Định. Và Số Phận hay Tiền Định là cái gì được áp đặt lên chúng sinh bởi quyền lực kỳ diệu khó biết được, hoặc bởi thần thánh, bởi Thượng Đế, bởi Phạm Thiên...Nghiệp không phải là Số Phận hay Tiền Định theo quan niệm đó.

Mỗi khi chúng ta đau khổ về chuyện gì hay mỗi khi chúng ta đạt được cái gì ta muốn, chúng ta nói: "Đây là quả của Nghiệp". Hay là chúng ta chỉ đơn giản nói: "Đây là Nghiệp của ta".

Nhưng nếu gọi hay định nghĩa Nghiệp là Số Phận hay là Tiền Định đã được đặt định lên kẻ khác thì Nghiệp ta nói đây không phải là Số Phận hay Tiền Định đó.

Kamma (Nghiệp) là những gì chúng ta đã cố ý làm trong quá khứ, và ta nhận chịu hậu quả của Nghiệp mà ta đã tạo, nhưng quả của Nghiệp đã tạo có thể xảy ra trong hiện tại hay tương lai.

Một câu hỏi kế tiếp là: **Chúng ta có thể biến đổi hay cải thiện các tác động hay hậu quả của Nghiệp không?**

Ngay cả Đức Phật cũng không can thiệp vào sự tác động của Nghiệp. Khi hoàng tử Vidudabha giết hại thân quyến của Đức Phật, Đức Phật không thể can thiệp được bởi vì đây là quả của Nghiệp mà thân quyến của Đức Phật đã tạo ra trước đây nên họ phải bị hoàng tử Vidudabha tiêu diệt. Như vậy, Đức Phật không thể ngăn chặn quả khổ mà thân bằng quyến thuộc của Ngài phải trả! Lý do là vì luật Nghiệp báo là một luật tự nhiên. Luật Nghiệp báo không do ai tạo ra. Luật Nghiệp báo không do Thượng Đế, ông trời hay thánh thần nào tạo ra cả. Do đó không ai có thể can thiệp vào tác động của Nghiệp!

Mặc dầu không thể can thiệp vào tác động của Nghiệp, nhưng chúng ta có thể biến đổi được phần nào tác động của Nghiệp. Đó là chúng ta có thể tạo ra những điều kiện bất thuận lợi cho Nghiệp bất thiện trở quả. Nghĩa là chúng ta có thể làm cho Nghiệp bất thiện chậm trở quả hơn, vì Nghiệp chỉ trở quả khi có điều kiện thuận lợi. Khi không có điều kiện thuận lợi thì Nghiệp sẽ chờ ở đó. Do đó chúng ta có thể trì hoãn được sự trở quả của Nghiệp trong một thời gian.

Tuy nhiên vào lúc giác ngộ đạo quả A La Hán tất cả các Nghiệp đều bị tiêu diệt. Tâm đạo vào lúc giác ngộ tầng thánh thứ tư được gọi là "Tâm đã hoàn thành trách nhiệm tiêu diệt Nghiệp" nên không có quả của Nghiệp trong tương lai.

Nói cách khác, vị A La Hán hay Đức Phật không còn tích lũy những Nghiệp mới nữa. Những tác động của các Ngài hay Nghiệp của các Ngài được gọi là "Kiriya" (Duy Tác) nghĩa là chỉ có tác động, chỉ có hành động xảy ra...Các Ngài vẫn còn nhận quả của Nghiệp cũ, như Đức Phật vẫn còn đau khổ vì bị nhức đầu v.v...Những vị A La Hán khác vẫn bị đau khổ bởi bệnh tật và còn nhận chịu những quả của Nghiệp quá khứ, như Ngài Mục Kiền Liên (Mogallana) đã bị 500 tên cướp giết chết v.v...

Như chuyện Angulimala (Vô Nảo) đã giết cả ngàn người, Đức Phật đến gặp ông ta và dạy đạo cho ông, sau đó ông trở thành một nhà sư và đắc quả A La Hán. Là một vị A La Hán, nhưng trước khi chết Ngài Angulimala còn phải chịu đau khổ vì hậu quả của những Nghiệp bất thiện Ngài đã làm. Nếu không trở thành một vị A La Hán, những Nghiệp bất thiện này Ngài sẽ trả trong nhiều kiếp. Nhưng sau khi đắc quả A La Hán, Ngài Angulimala không còn tái sinh nữa, nên khi chết những Nghiệp ác mà Ngài đã làm không thể cho quả. Như vậy, đối với Ngài Angulimala, Nghiệp bất thiện đã trở thành vô hiệu.

Giống như trường hợp một người sau khi phạm tội đại hình thì bị chết, và vì người này đã chết rồi nên quan toà không thể xử phạt y nữa. Cũng vậy, khi một vị A La Hán tịch diệt, các Ngài không còn tái sinh nữa. Bởi vì không còn tái sinh nữa nên những Nghiệp cũ không thể trả quả cho các Ngài sau khi các Ngài chết. Nghiệp của các Ngài trở thành vô hiệu quả...

Hòa Thượng Silananda giảng - Sư Khánh Hỷ soạn dịch (do Quảng Tuệ Dung Suru Tâm)

---oOo---

Theo các vị **Lạt Ma Tây Tạng** thì trên thế gian vẫn có nhiều người tuy bị luật sinh tử luân hồi chi phối, nhưng vì họ có trí óc sáng suốt, phát triển về tâm linh và trí tuệ hơn người nên biết rõ mục đích mình phải đến và tránh các cạm bẫy do vọng tưởng và cái bản ngã chi phối. Chính nhờ cái ý tưởng cao cả, cương quyết, trong sáng và hướng tới mục đích vị tha theo tâm nguyện mà họ không bị lôi cuốn vào những con đường bất định trong khi luân hồi chuyển kiếp. Vì thế cuộc đời họ ít chịu cảnh khổ đau. Nhưng nhiều

người về sau tuy có thể thoát khỏi vòng ràng buộc của sự tái sinh, họ vẫn có ý hướng muốn quay trở lại cái vòng luân hồi lần nữa với mục đích vị tha bằng cách chọn kiếp đầu thai theo mục đích mình.

Đây là trường hợp của những nhà tu hành, những vị chân tu ở Tây Tạng. Người Tây Tạng thường tự hào qua kinh sách rằng nơi rừng Tuyết Sơn hàng năm có nhiều vị Lạt Ma đã quyết định chọn kiếp luân hồi nào đó để hoàn tất lời nguyện của mình. Họ là những người muốn rằng sau khi chết, họ phát nguyện đầu thai vào một nhân vật nào, ở vùng nào đó với mục đích là cứu giúp nhân loại hoặc vì họ nhận thấy khi sống họ chưa hoàn tất ý nguyện mình nên muốn đầu thai lại để tiếp tục công việc còn bỏ dở. Người Tây Tạng gọi họ là các vị Hóa thân mà cao hơn nữa là những vị Phật.

Theo kinh Phật giáo thì những vị Bồ Tát đôi khi có nhiều ý chí vô cùng to lớn. Những ý chí ấy được gọi là nguyện (pranidhana) hay nguyện lực (purvapranidhana): Phật A Di Đà (Amitabha) có 48 nguyện, Đức Địa Tạng (Kshitigarbha) có 10 nguyện, cũng giống Đức Phổ Hiền Bồ Tát (Samantabhadra) có 10 nguyện. Mỗi vị có nhiều điều mong mỗi cứu độ chúng sanh khác nhau như Đức Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát (Manjusri) mong bất cứ ai đến với ngài đều có được trí tuệ siêu việt hoặc Đức Phật A Di Đà muốn chúng sanh sau khi chết đến được cõi an lành tịnh độ và thành Phật đạo.

Những vị Bồ Tát (Bodhisattwa) là vị Phật đáng lý nhập Niết Bàn nghĩa là đã thoát khỏi sự tái sinh, luân hồi, nghiệp quả, nhưng vì họ còn thấy chúng sanh đau khổ trong bể trầm luân nên không nỡ nhắm mắt bước vào hản trong cõi Niết Bàn an lạc mà tự nguyện đầu thai trở lại mong cứu giúp kẻ phàm trần thấy rõ con đường phải đi, không còn lầm lạc...

(Husband/Wife) Karma

There can definitely be a strong karmic element between husband and wife. You will most likely be drawn to a particular person and marry that person because of a karmic tie. Often what we think of as romantic love is really a tool to learn and grow. This is why sometimes when we try to make someone fall in love and marry us we fail, because we are not meant to be with that person from the karmic point of view.

As with all aspects of spiritual growth, what becomes paramount in a marriage are the lessons you learn as well as how, together, you serve the divine plan. Look at how you are perfecting yourself in that relationship rather than looking for the perfect relationship. Are you handling that relationship in the best possible way? Are you kind and giving? Or is your love overly selfish?

One of the biggest decisions we make in life is who to marry. Some people recognize the one they will marry very quickly, while for others it's not always easy to recognize the right person. There are times when we miss the boat and marry the wrong person altogether. Many times, these marriages don't last, but sometimes they do, and the karmic chart of each person has to accommodate the new situation. However, you will still have to return in a future life to marry the person you were originally meant to be with.

What kind of karma brings two people together in marriage? The institution of marriage is sacred. In today's world, we tend to think of marriage more as a civil and legal commitment, but it is first and foremost a spiritual reunion. There is a wonderful connection of two auras between people who marry in love. Each partner brings his or her own strengths to the relationship. It mirrors the dynamic/magnetic attributes of God and life itself.

Perhaps what frightens some people when it comes to marriage is that when you marry, you take on an aspect of the other person's karma. Now what does this mean? This means that you will share in the karmic conditions of your spouse. In marriage, both individuals bear the good and the bad of what is in the destiny of their partner. If your spouse has money karma, or job karma, or family karma, you will share in that experience.

Why is this so? It comes back to love. You do this out of love for the other person. Your willingness to sacrifice and be supportive of your spouse is an act of Divine Love. This is why a good marriage can teach us so much about love. Of course, this doesn't mean if your spouse wants to rob the bank that you should join in. You're still accountable for your personal actions.

It is truly tragic that too many marriages are not happy. Sometimes this is the result of past karma coming full circle, sometimes it is not. There are no simple answers. You must evaluate the situation on its own terms.

If you are in a difficult situation with your spouse, do your best to turn things around. If you have done your best and the situation is still hostile or has moved into a physically abusive relationship, then you have to leave. No one has the right to abuse another, no matter what the karma is. Two wrongs do not make a right. These are unfortunate situations where you may have to leave a relationship when it becomes unbearable, leaving the karma unresolved. In these situations, you will come back in the future lifetime to fully resolve what was left undone. This is why it's so important to do your best to work things out.

The truth is, many people today divorce too quickly. They bail out of the marriage at the first sign of conflict, and if there is karma involved, it delays the resolution of that karma. However, there are times when the divorce can be karmic. It is possible that you are not meant to be with the same person your whole life or you are meant to marry more than one person in a single life. This is something you must search out very carefully in your own heart.

How Soul Karma Works?

In looking at the dynamics of soul karma, let's be clear that not every aspect of our nature is related to karma. As said, the soul has its own innate qualities. There's a difference between bringing in a soul quality that simply needs developing and bringing in a weakness of character due to our own bad habit, misuse, or negligence.

As with other types of karma, it can often take many lives to work out soul karma. Let's say that one of your lessons is to learn tolerance. It is your job to learn from and respect others who are different from you or who do not subscribe to the same way of thinking or acting as you do. This lesson starts as part of your soul growth and is not related to a karmic condition.

As part of your life lesson, you are put in situation where your tolerance will be put to the test. Unfortunately, you may fail your test. Instead of accepting others for who they are, you may continually try to mold people in your own image. As a result, you create some soul karma plus some relationship karma as you will inevitably mistreat people because of your intolerance. In a future life, your soul comes in with an intolerance attitude toward others. Instead of softening and learning how to adapt, you become more intolerant.

You will carry this character flaw with you until you strengthen and master that trait. In the meantime, karma will inevitably accrue. Naturally, the sooner you strengthen the character weakness, the sooner you can turn things around. Otherwise, you could find yourself in a very difficult situation until you wake up. Eventually, illumination comes for us all.

It is not always easy to know if character weaknesses are a carryover from a previous lifetime or are expressions of free will. Generally, the harder the weakness is to change, the deeper the roots. Yet either way, the lesson is to work on your weaknesses when you see them regardless of their roots. If you don't, they will come back in stronger ways and it will be more difficult for you to resolve.

Addictions can clearly be examples of past life habits coming back. If you were an alcoholic in a past life and did not resolve that addiction, you could carry it over to a future life. You can carry over the traits of fears and phobias to resolve as well. If you drowned in a boat accident, you may come back with a fear of the water; or if in the past life you fell to your death from a great height, you may develop vertigo in this life.

A wide variety of experiences over many lives shape your character. If you spend a lifetime in solitude, you may lose some of your communication skills and have to rebuild them in another incarnation. Sometimes we bury our positive traits for a time. If you are born outgoing but let fear get the better of you, you will come back in another life to work out that fear and rekindle your outgoing nature.

In developing your character, you want dynamics. Some people hardly change throughout their life, for better or worse. In truth this is not so good. This means stagnation. Life is dynamic. You want the flower of your life to bloom. It's not easy to develop your character. If it were, we'd all be saints by now. Every opportunity to develop yourself is an opportunity worth talking.

Earning Good Physical Karma

The Buddha teaches us: "To keep the body in good health is a duty...otherwise we shall not be able to keep our mind strong and clear." If you wish to earn good physical karma, you need to take care of the body you

inhabit. It's that simple. It doesn't matter what condition your body is in right now, take care of it to the best of your ability and you will build your ideal form. God will take care of the rest. If you are already blessed with an excellent physical form, you have earned this through effort. It's your job to continue to care for your physical form and keep refining its qualities.

Caring for your body includes proper nutrition, exercise, and rest. If you are misusing your body through abuse of smoking, drugs, alcohol, sex, overwork, you deplete the spiritual reserves within your body, and your next body in a future incarnation may not be as good. You pay the price for any type of physical self-abuse. In addition to the basic care of the body, it's essential to attend to the spiritual needs of the body. Make sure your thinking and feeling are in a positive place. Feed your body with spiritual energy as this divine nutrition is more essential than food and drink.

As you care for your body, you refine the very atoms of your physical form. This gives your soul more expression. Body and soul can be compared to a piano and a pianist. No matter how good the pianist is, if the piano is broken down, the pianist cannot fully express his or her artistic intent. If our body are not in optimal shape, we will not be as responsive to the spiritual impulse as we otherwise could be.

In honoring and respecting the body, be careful not to worship the physical form. There are people who pay *too* much attention to the body. The mistake made here is putting body before soul, and that is not the purpose of the body. The body *serves* the soul.

As part of your learning experience, you may be deliberately given certain bodies to see how you handle the lessons they present. You may be given a strong or good-looking form to see if you will respect that form or take it for granted and misuse it. You may be deliberately given a weaker form to build your compassion for those who are less fortunate physically. In your evolution, you will experience just about every physical type there is so you receive a well-rounded spiritual education.

You will always be tested to see how well you honor the body. Let's say you live the life of a monk or a nun. You took good care of your body even if your body was not the most beautiful or strong. In your next life, you will most likely come in with a better physical form because of the good karma you have accrued. Now comes the test. How do you handle this form? Some

continue to respect the form and continue to build its power. This is what happens with great beauty. That beauty is earned over several lifetimes of good physical care. Others, having no memory of the care it took to earn that body, take their healthy physique for granted. They abused their bodies. They indulge themselves and at first seem not to pay a price, but sooner or later they will. Either in this life or the next, these people will have to start at square one and rebuild their form all over again.

A Reincarnation Story Of Physical Karma

In this story from the Book of Life, we turn to China in the 1800s. Ai-ling was a woman born into a wealthy family. Her family inherited a lot of property. She had two brothers and two sisters. She was a good person. She married a good man and they had a son together. Ai-ling was born physically strong and beautiful. She enjoyed herself and traveled around the world. She was good with her money and helped others, although she did not have a career. Her weakness in this life was indulgence in drinking, and especially smoking. Because she had such a strong constitution, it seemed like she did not feel the physical effects of her indulgences. At one point, she fell during one of her binges and seriously hurt her hand. For a while she stopped, but as soon as her hand healed, she continued to indulge herself. Eventually she contracted lung cancer and died. However, in this life she did not make the connection between her lifestyle and her demise.

In her next incarnation, Ai-ling was born Peter Fitzgerald in the 1900s. Peter was Irish but his family was living in Paris. He came from a big family and again there was wealth that came from an inheritance. The family was in the clothing business. In this life Peter did not have such a great body. He was fairly good-looking but did not have the looks of his incarnation as Ai-ling, and he was prone to illnesses, especially as a child. Despite this, he was happy-go lucky and went into the family clothing business. In this life he did not marry and seemed to carry over the desire to indulge himself and here he also liked living the life of a bachelor. His family loved to drink, and again, Peter unintentionally end up repeating his karmic pattern of drinking and smoking.

This time his body did not handle his lifestyle well, and he was constantly sick. It put a damper on his carousing, but again he did not get the message that he was abusing his body. As in his previous incarnation, in other parts

of his life things were good. He showed good business acumen and was kind and generous with others. So in that part of his life he earned good karma. His fall, once again, was his treatment of his body. As the Higher shared, when we repeat our mistakes rather than resolve them, our karma is compounded.

Peter's body could not tolerate his behavior. By thirty-five years of age, he contracted lung cancer and died. Unfortunately, once again he was stubborn and did not make the connection between his lifestyle and his illness. This indicates that he will face more difficulties in future lives until he learns the lesson for caring the body.

Peter is currently on the other side, and the Higher has shared that he will be born with a birth defect in his next life. He will have a chronic problem with his eyes. One might ask, here, if he abused his lungs, why would the physical karma come back to the eyes? Actually, he will have to deal with his lungs in yet another life but in this life, he needs to have the vision to make the connection between personal lifestyle and physical health.

The spiritual attribute of the eyes is perception. If you “turn a blind eye” to something that is right in front of you, it is possible that you can develop eye trouble somewhere down the line, and this will be the case with Peter. For his life with a chronic eye issue, he will come to understand how important the body is and how essential it is to properly care for his body. Yes, it is a hard lesson, but caring for the body temple is one of the most important lessons of life...

(Karma and Reincarnation by Barbara Y. Martin & Dimitri Moraitis)

The Influence of Reincarnation on Society as a Whole

1. Awareness of reincarnation as a fact, being part of everyday life, we will see every person as having equal rights. Discrimination of any type or manner will be a thing of the past. Intentional dishonesty or victimization, even when following orders, will be seen to create personal karma.
2. The Law of Karma becomes common knowledge when stating: “What you consciously do to another you will one day experience yourself, either in this life or another.” The Law of Karma is always just. Every

- atrocities carry a karmic debt. The Law of Karma serves the learning process.
3. When everyone knows that it is possible to have lived in any country or with any race, or member of a certain religion, or could do so at some time in the future, we develop a sense of belonging together. When this occurs there will be no more competitive thinking between the different states of this world, no more working against each other, but rather with each other. It will be a one-world community in which we will treat each other with respect, tolerance and understanding.
 4. In emergency situations we will be more willing to help each other, knowing that among the people of some distant part of this planet who are suffering starvation or some other major catastrophe there may be among them some of our relatives and friends from a past life. If particular nations ignore the needs of others this will again create karma for them. Therefore we will be offering our help more readily to those in need. There will be a general increase in the involvement in the well-being of other nations and that of individual countries.
 5. Everyone will develop a totally different awareness of belonging and will accept responsibility as being part of the state. If, for instance, I deceive the state by withholding taxes, something will one day be taken from me for karmic reasons. What I do to the state or to another individual one day will be done to me. This is why honesty is the best insurance policy for your future life.
 6. Before becoming a globally responsible citizen, each person will feel the need to share all the responsibilities as a citizen of his particular state. If he continues to live just for his own interests and is using the state to his benefit he will one day find himself in situations where he is used. Egocentric attitudes and actions are a guarantee for experiencing unfairness and lovelessness in a later life.
 7. Religious communities and world religions will integrate reincarnation into their belief systems in order to have a chance of survival when this knowledge becomes widely accepted. There is no such thing as a single life, only a cycle of single lives. With every lifetime, the soul evolves to greater perfection. Reincarnation is the most just religion, giving everyone the chance, when once again incarnated on earth, to make up for what he violated against: namely loving his fellow man. God is no longer the villain who allows crippled babies to be born or millions of people to starve to death or die in wars.

8. Regression therapy will have a major, important role to play in the future. In social services for instance, drug addicts and alcoholics may be led back to the cause of their addiction in order to delete the programming that cause their addiction in the first place. Psychiatry will no longer be imaginable without *regression therapy. Unnatural behavior to the detriment of oneself or others may have past-life origins, which must be uncovered, treated and healed. The National Health Service will pay for training regression therapist and will happily take on board the cost of this therapy. This will save on other extremely high costs for existing therapies that are usually slow to work and sometimes even ineffective. Regression therapy by contrast will frequently prove successful in a very short space of time.
9. In the field of psychology many old and cherished theories will need to be replaced with new ones, which grant much space for reincarnation. Universities will establish faculties of reincarnation psychology.
10. The medical profession will have to do much rethinking. Through the discoveries made by Professor Stevenson we now know that birth deformities may not be genetic, nor caused by viruses, but in most cases can be traced back to previous lives, and in particular to past causes of death. Reincarnation will also play a large part in surgery. In many cases, before conducting an operation that is not entirely necessary, the doctor or surgeon will refer the patient to a regression therapist. Here will be decided, for example in the case of a vagotomy, whether or not a wound received in a previous life had already weakened the stomach area. If this is the case then it is advisable to treat it with regression therapy. Failing this, symptoms of some kind or other are likely to continue to manifest in that area. For example, if a person was killed in a previous life by a spear wound to the kidney area, he will often experience chronic pain in this region, even if doctors cannot find anything wrong with him. The co-operation between the medical profession and the regression therapists will become an obvious necessity.
11. Once we know that we will almost definitely be reborn on this earth, keeping the planet clean and healthy will become an obvious thing to do. This will enable us to return to a healthy planet where we will be able to continue our spiritual journey. We will care more about our surroundings and will not allow the earth to become polluted.
12. Philosophy will praise those great philosophers who have already been advocating this knowledge of reincarnation. The acceptance of

reincarnation creates a whole new way of thinking, and will create new philosophical schools of thought and working models which will rely less on abstract thinking. Instead they will catch up on, consolidate and integrate the ‘empirical’ general data deductible from all the knowledge uncovered through regressions into past lives. The afterlife, or intermediate realm, will also be thoroughly investigated. This is where we exit as souls before being reincarnated on earth. Philosophy will pose the question. Who or what created this system of reincarnation and the afterlife, for what reason and why? Ontology will gain a completely new perspective as we endeavor to connect to our centre of being via personal trance experiences, journeying to our center or possible initiations to get in touch with the basic truth of creation itself.

13. The arts will gain tremendous momentum, since a new creative theme will be opened up to them in which public demand could become huge for anything related to the theme of reincarnation. Film, television, theater and especially literature will no doubt adopt this theme. The representations of people and their motives for certain behavior will be reflected against a background of their past lives in which the Law of Karma will play an important part.
14. We will concern ourselves less with reputation, power or ownership, since we will know that it is more important to nurture the love inside ourselves. This is why we will be more inclined to collect inner riches instead of outer ones. We will treat life with more respect and will view being able to spend time on this earth as a valuable gift, the opportunity to learn more and more about love and God’s laws. Reincarnation will contribute immensely towards making this world more beautiful and loving and one in which it is a blessing to be allowed to live, love and learn...(Trutz Hardo – Chidren Who Have Lived Before: Reincarnation Today)

***Regression Therapy** – *Past-life regression therapy, (also know as past-life therapy or regression therapy) is based upon the premise that we are eternal beings (souls, if you will,) who carry forward learning and experiences from one human lifetime to another. As eternal souls, we experience physical life on Earth in a series of human bodies and associated personalities. On a soul level, we choose each life circumstance as a means of challenging ourselves with new situations and opportunities for learning. Of course, some people believe we only live one human lifetime. In this case, the stories elicited by this*

therapeutic approach serve as marvelous symbolic metaphors for the issues and situations being faced in the present time. Whether uncovering 'real' past-lives or not, the approach has helped many people resolve issues and get past stuck points that were resistant to other therapeutic approaches. In addition, it's a fascinating way to experience other aspects of your self and your personality.

Karmapa Lama – the highest Lamas of the Kargyud Sect. Karmapa means “man in action” or he who has mastered karma. Like the Dalai Lamas, the Karmapas are recognized as manifestations of the Bodhisattva Avalokiteshvara...

Kilt – váy của người miền núi

Kindred – bà con anh em, họ hàng

Kinky – quăn, xoắn

Kinship - mối quan hệ họ hàng

Kisagotami – In the time of the Buddha, a woman named Kisagotami suffered the death of her only child. Unable to accept it, she ran from person to person seeking a medicine to restore her child to life. The Buddha was said to have such a medicine.

Kisagotami went to the Buddha, paid homage, and asked “Can you make a medicine that will restore my child?”

“I know of such a medicine,” the Buddha replied. “But in order to make it, I must have certain ingredients.”

Relieved, the woman asked, “What ingredients do you require?”

“Bring me a handful of mustard seed, “said the Buddha”

The woman promised to procure it for him, but as she was leaving, he added, “I require the mustard seed be taken from a household where no child, spouse, parent, or servant has died.”

The woman agreed and began going from house to house in search of the mustard seed. At each house people agreed to give her the seed, but when she asked them if anyone had died in that household, she could find no home where death had not visited – in one house a daughter, in another a servant, in others a husband or parent had died. Kisagotami was not able to find a home free from the suffering of death. Seeing she was not alone in her grief, the mother let go of her child's lifeless body and returned to the Buddha, who said with great compassion, "You thought that you alone had lost a son; the law of death is that among all living creatures there is no permanence." (The Art of Happiness – His Holiness The Dalai Lama and Howard Cutler)

Knack - sở trường, tài riêng

Koan – tu sĩ thiền dùng trực giác để đạt kết quả

Koan (Japanese) - in Zen Buddhism of Japan, a succinct paradoxical statement or question used as a meditation discipline for novices, particularly in the Rinzai sect. The effort to "solve" a koan is intended to exhaust the analytic intellect and the egoistic will, readying the mind to entertain an appropriate response on the intuitive level. Each such exercise constitutes both a communication of some aspect of Zen experience and a test of the novice's competence.

Kshitigarbha - There is a legend about how Kshitigarbha manifested himself in China, and chose his bodhimanda to be Mount Jiuhua (Cửu Hoa Sơn), one of the Four Sacred Mountains of China in Buddhism.

In the Eastern Han Dynasty, during the reign of Emperor Ming, Buddhism started to flourish, reaching its peak in the era of the Tang Dynasty, eventually spreading to Korea. At the time, monks and scholars arrived from those countries to seek the dharma in China. One of these pilgrims was a former prince from Silla named Kim Gyo-gak, who became a monk under the name of Earth Store (also called Jijang, the Korean pronunciation of Dizang). He went to Mount Jiuhua in present-day Anhui province. After ascending, he decided to build a hut in a deep mountain area so that he may be able to cultivate.

According to records, Jijang was bitten by a poisonous snake, but did not move, thus letting the snake go. A woman happened to pass by and gave the monk medicines to cure him of the venom, as well as a spring on her son's

behalf. For a few years, Jijang continued to meditate in his hut, until one day, a scholar named Chu-Ke led a group of friends and family to visit the mountain. Noticing the monk meditating in the hut, they went and took a look at his condition. They had noticed that his bowl did not contain any food, and that his hair had grown back.

Taking pity on the monk, Chu-Ke decided to build a temple as an offering to him. The whole group descended the mountain immediately to discuss plans to build the temple. Mount Jiuhua was also property of a wealthy person called Elder Wen-Ke, who obliged to build a temple on his mountain.

Therefore, Wen-Ke and the group ascended the mountain once more and asked Jijang how much land he needed.

Jijang replied that he needed a piece of land that could be covered fully by his kasaya. Initially believing that a piece of sash could not provide enough land to build a temple, they were surprised when Jijang threw the kasaya in the air, and the robe expanded in size, covering the entire mountain. Elder Wen-Ke had then decided to renounce the entire mountain to Jijang, and became his protector. Sometime later, Wen-Ke's son also left secular life to become a monk.

Jijang lived in Mount Jiuhua for 75 years before passing away at the age of 99. Three years after his nirvana, his tomb was opened, only to reveal that the body had not decayed. Because Jijang led his way place with much difficulty, most people had the intuition to believe that he was indeed an incarnation of Kshitigarbha.

Jijang's well-preserved, dehydrated body may still be viewed today at the monastery he built on Mount Jiuhua.

Kshitigarbha (Sanskrit) - **Khất Thoa-Đề-Bá-Sa Địa Tạng Bồ-tát**, sau khi Phật diệt độ 1500 năm, Địa Tạng bồ tát giáng sinh trong một gia đình ở nước Tân La, họ Kim, hiệu Kiều Giác. Kim Kiều Giác tới núi Cửu Hoa tìm học đạo Phật, ông phát hiện được 4 ngôi chùa bằng gỗ do một cao tăng người Ấn dựng lên 150 năm trước, vị này đã lập nên Địa Tạng đạo tràng nơi đây. Ông cảm động trước lời đại nguyện “độ tất cả chúng sanh trong địa ngục” của bồ tát Địa Tạng nên ông quy y, lấy pháp danh là Địa Tạng (về sau người ta thêm họ Kim của ông vào nên ông được gọi là Kim Địa Tạng). Ông tu khổ hạnh, không ra khỏi khu vực Cửu Hoa Sơn và viên tịch năm 99 tuổi trong tư thế ngồi...



Nhục thể của Ngài Kim Địa Tạng thờ tại Cửu Hoa Sơn, Trung Quốc

Độc Hiểu Ngài Địa Tạng Bồ-tát

Đức Địa Tạng là một Bồ Tát đã chứng bực Đăng giác trải đến vô lượng a tăng kỳ kiếp. Ngài có lời đại nguyện rằng: nếu chưa độ hết chúng sanh, thì không chứng quả Bồ đề, và nếu sự thọ khổ trong Địa ngục hãy còn, thì thề không chịu thành Phật .

Do cái bồn nguyện ấy, nên Ngài phân thân nhiều phen, đặng độ thoát hằng hà sa số chúng sanh đương tội khổ, trải đã không biết bao nhiêu kiếp rồi, mà Ngài cũng còn làm một vị Bồ tát như vậy.

Còn như nói đến tiền thân của Ngài từ khi chưa chứng quả vị, có kiếp Ngài làm con gái, có kiếp thì Ngài làm con trai, và cũng có kiếp Ngài làm vua nữa.

Theo kinh Địa Tạng của Phật Thích Ca nói tại cung trời Đao Lợi có chứng có một sự tích, khi Ngài làm con gái dòng Bà la môn.

Vì nàng có túc phước rất nhiều, nên hết thấy mỗi người trong hàng thân thích đều tôn trọng cung kính; cho đến khi đi đứng nằm ngồi, cũng đều có hàng chư Thiên ủng hộ.

Ngặt vì thân mẫu của nàng tin theo ngoại đạo, nên thường đem lòng tà niệm mà khinh khi Tam bảo, đã không tin nhân quả nghiệp báo, mà còn chê bai chánh pháp nữa.

Khi đó, nàng đã biết mẹ mình không tin Phật pháp, thế nào đến khi thác rồi cũng phải trầm luân nơi khổ hải; nên nàng mới hết lòng khuyên can, sớm tối kiếm lời giảng giải, muốn làm sao cho mẹ mình tin ngưỡng theo Chánh giáo, thì mới đành lòng.

Song khuyên thì khuyên, can thì can, mà thân mẫu của nàng ác nghiệp đã nhảy đầy và tín tâm lại cạn cợt, nên chẳng có chút gì tin theo.

Ôi ! Chẳng bao lâu bà đã nhuộm bệnh trầm kha, bỗng chốc hóa ra người thiên cổ. Vì lúc sanh tiền ác nghiệp đã thành thực, nên chi thần hồn phải theo nghiệp quả mà đọa lạc vào Vô gián Địa ngục.

Còn phần nàng, một nỗi thì thương mẹ cách biệt, dặm đất kêu trời, một nỗi thì sợ mẹ trầm luân, kinh hồn hãi vía, ngổn ngang trăm mối bên lòng, ăn không ngon, ngủ không yên, đêm ngày than khóc, ngàn thảm muôn sầu. Tưởng trong cảnh huống ấy, nếu có phương gì mà cứu mẹ được, dầu thịt nát xương mòn nàng cũng không hề tiếc. Khi ấy nàng mới bán hết nhà cửa ruộng vườn, rồi mua sắm đủ các thứ hương hoa và những đồ quý báu đem đến chùa Phật mà dâng cúng .

Lúc nàng vào chùa lễ lạy, xem thấy hình tượng của Đức Giác Hoa Định Tụ Tại Vương Như Lai vẻ oai dung nghiêm chỉnh, dường như một vị Phật sống thì trong lòng nàng lại bội phần kính ngưỡng.

Nàng lễ bái rồi tự nghĩ rằng: “Phật là bậc Đại giác, đủ trí sáng suốt và hiểu thấu, ắt nhờ Phật từ bi chỉ bảo cho ta biết đường, có đến nỗi đâu mà thảm như thế này !”

Nàng nghĩ như vậy rồi, cứ đứng nhìn sững tượng Phật mà khóc, không chịu bước ra, dường có vẻ muốn tỏ lòng cầu khẩn... Đêm đến nàng mơ thấy nàng đi đến một chỗ bờ biển kia, nước cuộn cuộn trôi chảy, lại thấy nhiều giống ác thú, nhảy nhót bơi chạy trên mặt biển, không biết là bao nhiêu; lại thấy hàng ngàn đàn ông và đàn bà, lặn xuống trời lên, thấy đều bị những thú dữ kia đánh giết bấu xé ăn thịt.

Còn quỷ Dạ Xoa thì hình thù khác nhau hoặc có thứ nhiều tay nhiều chân , hoặc có thứ nhiều con mắt, nhiều đầu, hoặc có thứ nanh bén nhọn như gươm mọc ló ra ngoài miệng, thấy đều áp lại lừa đuổi những bọn tội nhân đến gần cho thú dữ kia ăn thịt – Thiệt là một thảm trạng, không ai dám xem!

Nhưng nàng nhờ có sức niệm Phật, nên tâm vẫn thanh tịnh, tự nhiên không chút sợ hãi.

Xảy đâu có một Quỷ vương, tên là Vô Độ, thấy hình tướng nàng chẳng phải người phàm, oai nghi không giống kẻ tục, bèn đến trước mặt nàng cúi đầu nghênh tiếp mà bạch rằng: “Dám hỏi Đức Bồ tát vì duyên cớ chi mà đi tới đây?”

Nàng lại hỏi Quỷ vương rằng: “Chỗ này là xứ gì?”

Quỷ Vô Độ đáp rằng: “Đây là biển nghiệp thứ nhất, về phía Tây núi Thiết vi”.

Nàng nghe nói liền bảo rằng: “Ta nghe trong núi Thiết vi có Địa ngục ở chính giữa; việc ấy quả như vậy hay không?”

Quỷ Vô Độ đáp rằng: “Thiết có Địa ngục, chớ không phải huyền hoặc đâu!”

Nàng nghe rồi bèn khởi lòng kinh nghi mà hỏi nữa rằng: “Địa ngục là nơi để giam nhốt những người có tội; còn ta đây có lòng kính ngời Tam Bảo, mà duyên cớ gì cũng đi đến chỗ này như vậy?”

Quỷ Vô Độ đáp rằng: “Phàm người đi đến đây có hai cách: một là có oai đức thần thông, đến cứu độ cho mấy người tội khổ, hay là đến chơi cho biết; hai là mấy người tội ác đã thành thực, phải đi tới đây mà chịu khổ. Nếu trừ hai lẽ ấy ra, thì không thể đến đây được“. Nàng lại hỏi nữa rằng: tại sao ở trong thì có nhiều tội nhân lặn lên hụp xuống, lại bị các loài thú dữ xâu xé ăn thịt như thế !”

Quỷ Vô Độ đáp rằng: “Đây là chỗ nhốt những chúng sanh tạo ác ở cõi Diêm phù đề, nên khi chết rồi, trải qua 49 ngày, không ai tể tự lo làm việc công đức đặng cứu vớt vong linh bị khốn nạn. Còn những người đã chết đó, lúc sanh tiền lại không có chút mảy gì làm điều phước thiện; vì vậy nên cứ theo bản nghiệp của mình mà chiêu cảm lấy cái khổ báo ở nơi Địa ngục tự nhiên trước hết phải đọa tới đây.

Ở bên phía Đông biển này, cách chừng 10 vạn do tuần lại có một biển nữa; sự đày đọa của chúng sanh bị vào đó còn khổ hơn đây đến bội phần. Còn bên mé Đông biển kia, lại có một cái biển khác, sự thảm trạng thống thiết không thể kể xiết !

Những hạng người thọ khổ là do bình nhật ở Thế gian tạo những nghiệp ác mà phải cảm lấy sự tội báo như vậy, nên ba cái biển đó đều gọi là: “biển Nghiệp”.

Nàng lại hỏi Quỷ Vô Độc rằng: “Sao đây chỉ thấy có biển nghiệp mà thôi ; còn Địa ngục ở chỗ nào?”

Quỷ Vô Độc đáp rằng: “Ở giữa ba cái biển ấy là chỗ Địa ngục. Nếu kể số riêng ra thì nhiều đến trăm ngàn mà sự thọ khổ đều mỗi mỗi khác nhau ; như nói về phần ngục lớn thì có 18 chỗ, còn nói về phần ngục trung thì có năm trăm chỗ và lại có cả ngàn chỗ ngục nhỏ nữa. Sự khổ độc trong mấy chỗ ngục đó không biết bao nhiêu mà kể cho xiết đặng!”

Nàng lại hỏi Quỷ vương rằng: “Mẹ ta khi chết đến nay tuy chưa bao lâu mà chẳng biết thân hồn đã đi đến chỗ nào?”

Quỷ vương lại hỏi nàng rằng: “Chẳng hay mẹ của Bồ tát, lúc sanh tiền làm những nghiệp gì, xin tỏ cho tôi rõ.”

Nàng đáp rằng: “Mẹ ta trước bị nhiễm theo tà kiến, chê bai ngôi Tam Bảo , lập tánh không định, dầu có nghe lời khuyên can mà tạm tín, rồi cũng trở lại huỷ báng nữa. Nay chết tuy chưa bao lâu, ắt có lẽ theo ác nghiệp mà đọa vào khổ thú; nên ta muốn tìm cho biết chỗ sanh xứ của mẹ ta, nhưng không hiểu ở nơi nào?”

Quỷ Vô Độc hỏi rằng: “Vậy chớ mẹ của Bồ tát tên họ là chi?”

Nàng đáp rằng: “Cha ta tên là Thi La Thiện Hiện còn mẹ hiệu là Duyệt Đề Lợi, đều là dòng dõi Bà La Môn cả”.

Quỷ Vô Độc nghe rồi, lật đật chấp tay mà bạch với nàng rằng: “Xin Thánh giả trở về bổn xứ, chẳng nên nhớ linh thân mẫu mà buồn rầu làm cho hao mòn quý thể. Số bà Duyệt Đề Lợi đã khỏi sự khổ ở chốn địa ngục này mà sanh lên cõi Trời cách nay đã ba ngày rồi. Nguyên bà nhờ có người con hết lòng thảo thuận, lập đàn tràng tu phước và cúng dường nơi tháp tự của Đức Giác Hoa Định Tự Tại Vương Như Lai, nên mới cảm đến Phật Thánh mà được sanh về cõi Trời như vậy.

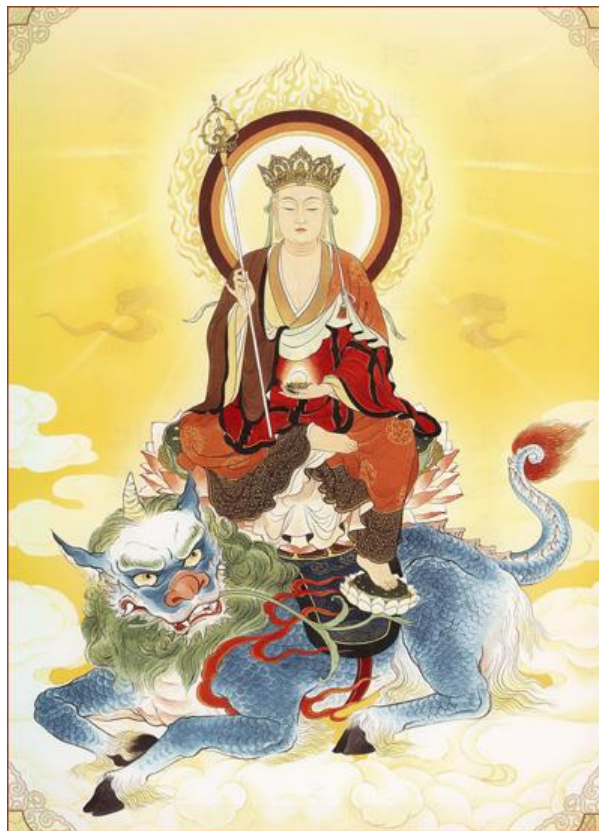
Chẳng những thân mẫu của Bồ Tát nhờ phước đó mà thoát khỏi chỗ Vô gián Địa ngục, đặng sanh lên cõi Trời mà thôi, cho đến những người đồng thọ tội

ở đó cũng nhờ duyên phước ấy mà đều đặn an vui và đồng sanh về cõi Thiên đàng trong ngày đó nữa?

Quý vương nói rồi, liền chấp tay tỏ vẻ cung kính mà xin lui.

Còn nàng thì trong lúc ấy, dường như chiêm bao tỉnh giấc, mới rõ biết việc này là nhờ Phật lực làm cho thân mình được đi tới chỗ thác sanh của mẹ như vậy. Nên nàng cảm ơn Phật, lập tức đến trước bốn tượng của Đức Giác Hoa Định Tự Tại Vương Như Lai mà phát lời thệ nguyện lớn rằng: “Nay tôi nguyện cho đến kiếp vị lai nếu có chúng sanh nào tạo tội mà chịu khổ ở nơi Địa ngục, bất luận là kẻ thân thuộc hay người cừu oán, tôi lập ra nhiều pháp môn mà cứu độ cho giải thoát tất cả“. (Thế Giới Phật Giáo)

Nam Mô Đại Nguyện Địa Tạng Vương Bồ Tát



Kudos - tiếng tăm, danh tiếng

Kusala – good deeds = điều thiện (Kusala karma = good karma = thiện nghiệp)

Kusinara – Câu-thi-na (capital of Mallas where Buddha entered nirvana)

Kusinara - place of the Great Passing Away

The Buddha's last days are described in the Pali text called the Great Parinirvana Sutra (Parinirvana meaning "completed nirvana"). The Buddha's living nirvana, achieved during enlightenment, at death transforms to nirvana without human residue. Self possessed, without psychological pain, untroubled by the thoughts of death, the Buddha identifies four places of future pilgrimage: the sites of his birth, enlightenment, first sermon, and death. "But don't hinder yourself by honouring my remains," he added.

On reaching the village of Kusinara of the Mallas on the further side of the Hiranyavati river, the Buddha realised that his end was fast approaching. He told Ananda to prepare a bed for him with its head turned towards the north between two sal trees. Ananda who served him for 20 years was deeply upset. "Don't grieve, Ananda!" the Buddha consoles him. "The nature of things dictates that we must leave those dear to us. Everything born contains its own cessation. I too, Ananda, am grown old, and full of years, my journey is drawing to its close, I am turning 80 years of age, and just as a worn-out cart can only with much additional care be made to move along, so too the body of the Buddha can only be kept going with much additional care".

As desired by the Buddha, the Mallas of Kusinara were informed of his impending death, and they came to pay respects to him. Among them was a mendicant named Subhadra, a 120 year old Brahmin. He had earlier been turned away by Ananda but when the Buddha overheard this he called the Brahmin to his side. He was admitted to the Sangha (Buddhist order) and immediately after his conversion he passed away.

When the third quarter of the night approached, the Buddha asked his disciples three times if there were any doubts about the teachings or the disciplines. The Bhikkhus stood silent. "Not one, Ananda, has misgivings. All will eventually reach enlightenment.

The Buddha then said his final words, "Listen, Bhikkhus, I say this: all conditioned things are subject to decay, strive with diligence for your liberation".

He then passed into meditational absorptions and entered Mahaparinirvana (the great passing away). It was the full moon of the month of Vaisakha (April-May) and the year was probably between 487 and 483 B.C. However, according to the Sri Lankan tradition and other southeastern countries, it is believed that the Buddha entered Parinirvana in 544-543 B.C.

For the next six days the body of the Great Master was laid in state. Preparations were made for his funeral under the direction of Anirudha a cousin and follower of the Buddha. On the seventh day, after honouring the body with perfumes and garlands, it was taken to the Mukutbandhana Chaitya, the sacred shrine of the Mallas. The last ceremony was performed by Maha Kasapa and the body of the Great Master was cremated with due honour. When the cremation was completed the ashes were collected by the Mallas as relics, which consisted of a skull bone, teeth and inner and outer shrouds. The relics were then distributed into eight shares amongst the representatives of the other eight Kingdoms which constituted ancient northern India. These relics were again subdivided after King Ashoka decided to build 84,000 stupas. Today these relics are enshrined in stupas across Asia.

The present temple was built by the Indian Government in 1956 as part of the commemoration of the 2,500th year of the Mahaparinivana or 2500 BE (Buddhist Era). Inside this temple, one can see the famous Reclining Buddha image lying on its right side with the head to the north. The statue is 6.1 m long and rests on a stone couch.

On the front of the couch are three sculptures, believed to represent Ven. Ananda near the feet, Ven. Subhadda at the middle and Ven. Dabba Malla at the corner. At the centre is an inscription of the 5th century AD, which states the statue was "a gift of the monk Haribala of the Mahavihara and was fashioned by Dinna". This 1500-year old reclining Buddha image was executed out of one block of red sandstone brought in from Mathura during the Gupta period. It was discovered in 1876 in a dilapidated condition and the scattered fragments were successfully pieced together.

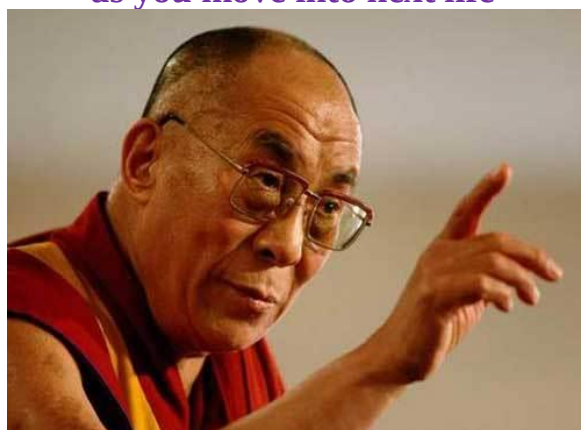
Excavation showed that the original temple on the site consisted of an oblong hall and antechamber with its entrance facing the west. Large number of bricks with carved surfaces found among the rubbish indicated that the temple had a barrel-vaulted roof not unlike that on the modern temple. (Buddha Dharma Education Association Inc.)



Đạo Sĩ Bà-la-môn bên bờ sông Hằng

---oOo---

**Keep no negative emotion,
particularly if your life is coming to an end.
Keep this mind of compassion
as you move into next life**



***Đừng lưu giữ những tình cảm tiêu cực,
nhất là khi ta sắp lìa đời.
Hãy gìn giữ sự cảm thông khi bước sang cuộc đời sau.***



L

Labyrinth – cung mê, mê hồn trận

Lachrymose – khóc lóc, buồn rầu, sụt sùi

Lackadaisical - đa sầu, đa cảm, yếu đuối, ủy mị

Lackeys - những người hầu, đầy tớ

Lacunae - thiếu sót, khiếm khuyết

Laden - chất đầy, nặng trĩu

Laity - người thế tục, người không theo giáo hội nào

Lambast – đánh vật

Lankavatara Sutra - teaches that everything that we normally experience in the world is a delusion, in other words, nothing exists in a way it appears to our mind. The Buddha taught that as a result of spiritual ignorance, our ordinary mind creates a split between the self that perceives the world and the objects that the mind perceives. However, this perception of duality is a delusion, no more real than the images that appear to the mind in dream. Moreover, seeing the world in this deluded way does not reflect the intrinsic state of the mind which the Lankavatara Sutra teaches is pure and inherently enlightened. This inherently enlightened mind, characterized by total freedom from all discriminating conceptual thought, delusion, and negative emotions, is called Buddha-nature...

Lankavatara Sutra - Nhập Lăng-già kinh (SKT. Lankavatarasutra) là một bộ kinh Đại thừa, đặc biệt nhấn mạnh đến tính giác ngộ nội tại, qua đó mọi hiện tượng nhị nguyên đều biến mất, hành giả đạt tâm vô phân biệt. Đó là tâm thức đã chứng được Như Lai tạng (SKT. Tathagata-garbha) vốn hằng có trong mọi loài. Kinh này chỉ rõ là văn tự không đóng vai trò quan trọng gì trong việc trao truyền giáo pháp.

Kinh này có ba bản dịch Hán ngữ song song với nguyên bản tiếng Phạn còn tồn tại:

1. Bản dịch của Cầu-na-bạt-đà-la (SKT. Gunabhadra) dưới tên Lăng-già-a-bạt-đà-la bảo kinh 4 quyển;
2. Bản của Bồ-đề-lưu-chi (SKT. Bodhiruci) với tên Nhập Lăng-già kinh, 10 quyển;
3. Đại thừa nhập Lăng-già kinh của Thật-xoa-nan-đà (skt. Siksānanda), 7 quyển.

Những thuyết trong kinh này rất gần với quan điểm của Thiền tông. Cùng với kinh Kim cương bát-nhã-ba-la-mật-đa và Đại thừa khởi tín luận (SKT. Mahāyānasaddhotpāda-sāstra), kinh Nhập Lăng-già là một trong những bộ kinh Đại thừa có ảnh hưởng lớn đến Thiền tông Trung Quốc. Người ta cho rằng bộ kinh này do Bồ-đề-đạt-ma, Sơ tổ thiền Trung Quốc chính tay truyền cho Nhị tổ Huệ Khả. Ngay cả giáo pháp tiêm ngộ (giác ngộ từng bậc) của Thần Tú cũng bắt nguồn từ kinh Nhập Lăng-già này.

Kinh bao gồm 9 chương văn xuôi trộn lẫn với các câu kệ và một chương chỉ toàn văn vần. Kinh này lần đầu được dịch ra Hán văn trong thế kỷ thứ 5. Kinh Nhập Lăng-già được Phật thuyết tại Tích Lan theo lời mời của một nhà vua xứ này, trong đó Phật trả lời những câu hỏi của Bồ Tát Đại Huệ (SKT. Mahamati). Giáo pháp trong kinh này là nền tảng của Duy thức tông (SKT. Yogācāra, Vijñānavāda).

Lapse - lỗi lầm, phạm tội

Lark – if the sky falls, we shall catch larks = nếu rủi có chuyện không hay...

Laryngectomy - thủ thuật cắt thanh quản

Latent - ngầm ngấm, tiềm tàng

Latent power - sức mạnh tiềm ẩn

Latma – teacher, guru (in Sanskrit)

Laudatory – tán dương, ca ngợi

Laurel – vinh dự, vinh hiển

Lavishly – một cách phung phí (lavish = sự phung phí)

Law of causality - Luật nhân quả - Karma is the natural law of moral causality that says: we reap what we sow. Positive action generally leads to happiness, negative to suffering.

Thoughts, works, and deeds plant karmic “seeds” – energy traces. When conditions are right, these seeds “ripen.” Depending on the strength of your motivation and the force of the action, as well other factors, the karmic fruits of behavior may appear immediately, or later, or even in a future lifetime.

Luật Nhân Quả - Hầu hết chúng ta sống một cuộc đời tương đối như những con người lành mạnh. Thật vậy, theo lời đức Phật dạy trong các kinh điển có được thân người hôm nay là một phước duyên thù thắng và vô cùng quý báu. Đó là kết quả của vô lượng công đức trải qua nhiều kiếp tu hành của chúng ta. Mỗi cá nhân đã nỗ lực tinh tấn tu hành mới có được cái thân người này.

Tại sao nó quý báu như vậy? Bởi lẽ thân người giúp chúng ta có nhiều thuận duyên tu tập phát triển đời sống đạo đức hầu mưu tìm hạnh phúc cho chúng ta và những người khác. Loài vật không có khả năng thực hành đạo đức như con người vì chúng đang sống trong cõi vô minh.

Cho nên chúng ta nên biết quý trọng cái thân người này và cố gắng bằng mọi cách tinh tấn tu hành để mong được tái sinh làm thân người ở kiếp sau. Mặc dù chúng ta luôn mong ước đạt được sự giác ngộ hoàn toàn, chúng ta nên biết rằng con đường tu hành để thành Phật là rất dài mà chúng ta muốn thành tựu cần phải trải qua các khoảng thời gian ngắn để chuẩn bị tu tập.

Như chúng ta đã biết để bảo đảm được tái sinh làm người với đầy đủ khả năng có thể theo đuổi con đường tu tập, hành giả trước tiên phải áp dụng thực hành đạo đức. Điều này, theo giáo lý đức Phật, có nghĩa là con người cần tránh, không làm mười điều ác. Sự khổ gây ra do mỗi việc làm ác này, có nhiều mức độ khác nhau. Để đưa ra những lý do cho chính bản thân mình cần tránh các hành động bất thiện đó, chúng ta phải hiểu rõ về *luật Nhân Quả*.
(Đức Đạt Lai Lạt Ma)

Laxity – tình trạng lỏng lẻo, không chặt chẽ

Lay person – householder = cư sĩ

Lecherous – phóng đảng, dâm đảng

Lector – reader of the lessons in church service

Ledge – rìa tường, rìa cửa

Leery – ranh mãnh, láu cá

Lenient – nhân hậu, khoan dung

Leper - người bệnh phong

Lethal – làm chết người, gây chết người

Lethargy – the state of sleepiness. This sleep like state is the reason we do not remember our spiritual identities = trạng thái hôn mê

Lethe – (in Greek mythology: the river of forgetfulness) The word lethe has the same root as lethargy meaning a state of sleepiness = sông mê

Lethe - the river of forgetfulness, was one of the five rivers of the Greek underworld, the other four being Styx (the river of hate), Akheron (the river of sorrow), Kokytos (the river of lamentation) and Phlegethon (the river of fire). According to Statius, it bordered Elysium, the final resting place of the virtuous. Ovid wrote that the river flowed through the cave of Hypnos, god of sleep, where its murmuring would induce drowsiness.

“Plato wrote about reincarnation some 2400 years ago and said that souls must travel over lethe, the River of Forgetfulness, whose water produce a loss of memory from our true nature.”

Levitate – rise and float in the air = bay lên không trung

Levity – tính coi nhẹ, khinh suất

Lewd – lust, sexual desire = dâm

Libation - rải rượu cúng, lễ rượu

Licchavi - Licchavi (also Lichchhavi, Lichavi) was an ancient kingdom in Nepal, which existed in the Kathmandu Valley from approximately 400 to 750. Centuries earlier, at the start of the Buddhist era a powerful republic known as Licchavi existed in what is today Kathmandu. There is no conclusive evidence of any ethnic or historic links between the two states. The language of Licchavi inscriptions is Sanskrit, and the particular script used is closely related to official Gupta scripts, suggesting that the other major kingdoms of the Classical Period to the south were a significant cultural influence.

Một đoạn lịch sử nói về cuộc châu du của Đức Phật tại xứ **Licchavi**, nhưng không ghi rõ vào thời kỳ nào. Xứ Licchavi ở vào hướng Bắc xứ Magadha, thuộc quyền cai trị của nhiều vị Tiểu vương; kinh đô là thành Vesali (Tỳ Da Ly), nằm trên tả ngạn sông Găng (bên hữu ngạn là thành Pataliputta, kinh đô mới của xứ Magadha), rất giàu có thanh mậu. Nơi đây hiện giờ còn nhiều di tích của Đức Phật, nhất là thạch trụ của vua A Dục.

Tỳ Xá Ly (Vesali) là thủ đô của bộ tộc **Licchavi**, nước cộng hoà đầu tiên trên thế giới, nơi mà có nhiều sự kiện lịch sử trọng đại liên quan đến Phật giáo. Chính nơi đây, là điểm dừng chân lần cuối của đức Phật để thuyết pháp và chúc phúc cho toàn dân thành Vesali, vì Ngài thừa biết rằng mình không bao giờ trở lại nơi này thêm một lần nào nữa. Khi rời Tỳ Xá Ly, đức Phật đã ngoái đầu nhìn lại và tán thán: “Ôi xinh đẹp thay thành phố Tỳ Xá Ly! Ôi xinh đẹp thay những điện thờ và những khu lâm viên của Tỳ Xá Ly.” Thành phố Tỳ Xá Ly còn là quê hương của Ngài Duy Ma Cật, một vị cư sĩ Bồ Tát nổi tiếng mà đức Phật đã đề cập như một nhân vật giác ngộ chính trong Kinh Duy Ma Cật. Thành phố này còn là nơi nhận một phần tám xá lợi của đức Phật ngay sau lễ Trà Tỳ của Ngài. Những năm trước khi nhập diệt, đức Phật thường hay lưu trú tại thành Tỳ Xá Ly này.

Ligature – dây buộc, mối ràng buộc

Limbo – lãng quên, bỏ quên; điệu vũ

Linchpin – đinh chốt của trục xe

Lineage – dòng dõi, nòi giống

Linger - chần chừ, kéo dài

Lingo - tiếng lóng, tiếng lạ khó hiểu

Lipikas (Sanskrit) – Celestial recorders or scribes, has been used in reference to the Lord of Karma and are responsible for recording and managing the book of life for humanity.

Lipikas - Celestial beings who are the recorders of karmic actions, hence often called the “Lords of Karma.” The word comes from the Sanskrit root lip meaning “write, anoint, smear, etc.”

The Secret Doctrine describes them thus:

Mystically, these Divine Beings are connected with Karma, the Law of Retribution, for they are the Recorders or Analysts who impress on the invisible tablets of the Astral Light “the great picture-gallery of eternity” - a faithful record of every act, and even thought, of man, of all that was, is, or ever will be, in the phenomenal Universe. As said in “Isis,” this divine and unseen canvas is the BOOK OF LIFE - The Lipika - project into objectivity from the passive Universal Mind the ideal plan of the universe, upon which the “Builders” reconstruct the Kosmos after every Pralaya...

Thus the Lipikas are spoken of as Spirits of the universe, whereas the so-called “Builders” are Planetary Spirits. They are divided into three chief groups and each has seven sub-groups.

They are identical to the four Recording Angels of the Kabbalah and Chitra-Gupta in Hinduism, and the four “Immortals” in Atharva Veda who are guardians of the four quarters. In the New Testament, they are identified with the “Book of Life” in Revelation. This recording process of the Lipikas must not be understood to be judgmental in any sense, but more as photographic records of all actions.

The Secret Doctrine states that the Lipikas also separate the plane of pure spirit and matter by placing an impassable barrier between the personal ego and the impersonal Self. This is the circle of the “Ring Pass-Not” which cannot be crossed by human beings until the end of the manvantara or on the day “Be-With-Us,” unless they have qualified themselves to “return into their primal Element”.

Liquorice – cam thảo

Litany – prayer

Literal - thuộc, theo nghĩa của chữ, theo nghĩa đen

Literati – các nhà văn, giới trí thức

Litigation - kiện tụng, tranh chấp

Liturgy – nghi thức tế lễ

Loathing – ghê tởm

Loathsome – hateful, disgusting = ghê tởm, gớm ghiết

Lode - mạch mỏ, rãnh nước

Loggerhead - người ngu xuẩn, ngu đần

Loggia – hành lang ngoài

Lokeshvara - Thế tự tại - (Sanskrit: "Lord who looks down") is a bodhisattva who embodies the compassion of all Buddhas, also referred to as Padmapani ("Holder of the Lotus") or Lokeshvara ("Lord of the World"). In Tibetan, Avalokitesvara is known as *Chenrezig*...

Loot – rob = cướp

Lore - sự hiểu biết, học vấn

Losar – Tibetan New Year, falling on the first day of the first month (the first new moon in February), critical time for the entire country and exorcisms took place to drive out harmful spirits from old year.

Lovey-dovey – yêu thương, âu yếm, trù mến

Lucidity – tính minh bạch, rõ ràng

Lucrative – có lợi, sinh lợi

Ludicrous – đáng cười, lố lằng

Lug – earth worm = giun đất

Lukewarm – âm ẩm; lạnh nhạt, thờ ơ

Lull - thời gian yên tĩnh, tạm lắng

Lumbini - vườn Lâm-tỳ-ni, nơi Phật đản sanh - In the Buddha's time, Lumbini was situated between Kapilavastu and Devadaha (both in current Nepal). It was there, that the Buddha was born. In the Sutta Nipata, it is stated that the Buddha was born in a village of the Sakyan in the Lumbineyya Janapada. The Buddha stayed in Lumbinivana during his visit to Devadaha and there preached the Devadaha Sutta.

Lumbini - the Birthplace of the Lord Buddha

Siddhartha Gautama, the Lord Buddha, was born in 623 B.C. in the famous gardens of Lumbini, which soon became a place of pilgrimage. Among the pilgrims was the Indian emperor Ashoka, who erected one of his commemorative pillars there. The site is now being developed as a Buddhist pilgrimage centre, where the archaeological remains associated with the birth of the Lord Buddha form a central feature...



Nói đến ngày Phật Đản hay là ngày Đản Sanh của đức Phật thích Ca, là chúng ta nghĩ ngay đến vườn Lâm-tỳ-ni.

Lâm-Tỳ-Ni - là khu vườn nằm giữa Câu-lợi và Ca-tỳ-la thuộc Trung Ấn Độ, vốn do Hoàng hậu Lâm-tỳ-ni của vua Thiện Giác thiết lập.

Năm 1986 nhà khảo cổ người Anh Cunningham đã khai quật được trụ đá trong 4 trụ đá do vua A Dục chôn để ghi lại dấu tích lịch sử của đức Phật.

Trên trụ đá có ghi:

- Năm Thiện Ái Thiện Kiến thứ 25 vua A Dục đích thân tới đây chiêm bái.
- Đức Phật Đà, dòng họ Thích Ca đi xuất gia, Đản sinh nơi đây.
- Thôn Lâm-tỳ-ni, nơi Phật sinh được miễn thuế.
- Đó là hồng ân Phật đối với nơi Ngài đản sanh.

Y cứ vào trụ đá được khai quật, Tây phương xóa bỏ quan niệm cho rằng đức Phật là nhân vật huyền thoại. Trụ đá đó giờ chính là bản khai sinh của đức Phật.

Truyền thuyết kể lại khi Hoàng hậu Ma Da, nằm chiêm bao thấy voi trắng 6 ngà từ trên không bay xuống và chui vào hông phải, sau đó bà thọ thai.

Voi là tượng trưng cho sức mạnh, hùng dũng luôn hướng về phía trước. Voi trắng 6 ngà biểu tượng của Bồ tát thành tựu Lục độ Ba-la-mật để cứu đời.

Chữ Đản Sanh dùng để ca tụng một bậc Tôn quý ra đời; chữ Thị Hiện hàm ý Phật luôn hiện hữu, nhưng vì mắt người không thấy; chữ Giáng Sanh hàm ý đức Phật từ cảnh giới cao hơn mà hạ xuống cảnh giới này. Hạ xuống không có nghĩa là bị nghiệp nhân câu thúc, mà do nơi lòng từ bi, muốn lợi lạc cho chúng sanh, nên tự nguyện ứng thân xuất hiện ra đời. Thị hiện ở đây là khai thị, chỉ bày cho chúng sanh thấy tánh thành Phật, tức là trở về với tự tánh sáng suốt của chính mình.

Như vậy khi nói đến Phật là nói đến trí tuệ siêu việt và bậc toàn giác.

Một triết gia hiện đại đã nói: “Cho dù Thượng đế có tạo ra con người chẳng nữa thì sự hiện hữu của Thượng đế cũng phải biểu hiện qua sự hiện hữu của con người”.

Là Phật tử, chúng ta phải hiểu chính xác về cuộc đời Ngài để không mang tội phỉ báng. Như trong một bài kinh đức Phật có nói rằng những ai tin mà không hiểu Ngài tức là phỉ báng Ngài!

Lump – cục, tảng, miếng; cái bướu

Lurid – xanh nhợt, tái mét, khủng khiếp

Lust – tham dục, dục lạc

Luxuriate - sống sung sướng, sống xa hoa



Gotama và mẹ mẫu

M

Macabre – rùng rợn, khủng khiếp

Machismo - thể hiện nam tính

Macrocosm – the universe = thế giới vĩ mô hay Đại thế giới

The great world; the universe, or the visible system of worlds.

The macrocosm is everything that exists: it's another word for the universe or cosmos.

Đại Thế Giới - Một đại thiên thể giới gồm có 1000 x 1000 x 1000 (tức là một tỉ) tiểu thế giới, do đó có tên tam thiên đại thiên thể giới. Tam thiên ở đây không có nghĩa là ba nghìn mà là ba số nghìn nhân với nhau. Cõi Ta-bà do đức Thích-Ca chăm sóc là một đại thiên thể giới. Có rất nhiều đại thiên thể giới. Mỗi đại thiên thể giới do một đức Phật chịu trách nhiệm, hóa độ chúng sinh. Trong Kinh A-Di-Đà có câu: “Này Xá-Lý-Phất, từ đây đi về phương Tây hơn mười vạn ức Phật độ, có thế giới tên là Cực lạc, nơi đó có đức Phật hiệu là A-Di-Đà đang thuyết pháp...”. Phật độ, Phật quốc, Phật địa, Phật sát là những chữ đồng nghĩa [mười vạn là một ức. Một vạn vạn cũng là một ức (theo Đào Duy Anh)].

Madhyamika – the most influential of the four major philosophical schools of India Buddhism, based on the ***Perfection of Wisdom Sutras*** of Shakyamuni Buddha and founded by Nagarjuna. The term means ‘Middle Way’, taking the path between the extremes of nihilism (Thuyết hư vô) and eternalism (Thuyết vĩnh cửu) using the wisdom or realization of emptiness.
- Theory of emptiness

Madhyamika (Trung Quán Tông)

Phái này do đạo sư Long Thọ (150-250) (Nagarjuna) sáng lập. Phái Trung quán tập trung vào chủ đề tính không. Đây là thuộc tính của vạn vật. Vạn vật chỉ do nhân duyên sinh ra, cho nên những sự vật hiện thấy có là không thực sự tồn tại. Phái này có tên là Trung quán là vì nó chỉ ra con đường ở giữa chủ nghĩa hằng cửu (mọi vật tồn tại vĩnh viễn) và chủ nghĩa hư vô (không có

gì tồn tại). Chủ thuyết này nhìn nhận sự hiện hữu thông thường của các đối tượng xuất hiện trong dòng chảy liên tục của các nhân duyên. Không vật gì có thể tồn tại một cách độc lập với mọi điều kiện bên ngoài (tính hỗ tương tồn tại). Đồng thời, có sự liên hệ phụ thuộc giữa thành phần và toàn thể trong mỗi sự vật. Thêm vào đó, do tính chất vô thường trên từng khoảnh khắc, không vật gì có thể hiện hữu tuyệt đối kể cả tâm và thế giới vật lý bởi vì chúng thiếu vắng đối tượng thực sự của sự hiện hữu. Như vậy tính không ở đây so với trường phái Duy Thức, đã được nói rộng áp dụng lên vạn vật.

Magadha – Xứ Ma-Kiệt-Đà của Vua Bimbisara (Tần-Bà-Sa), kinh đô là Rahagaba (Vương-Xá) là nơi phong phú và dân cư đông đúc...

Maggot – con giòi; ý nghĩa nông cuồng

Magistrate – quan toà, quan hành chánh địa phương

Magma – đá nhão trong lòng đất

Magnanimous – hào hiệp, cao thượng

Magnum opus - kiệt tác, tác phẩm vĩ đại - from the Latin meaning "great work", refers to the largest, and perhaps the best, greatest, most popular, or most renowned achievement of an artist.

Maha Kassapa - Two thousand and five hundred years ago, in the village of Magadha Kingdom, there was a rich Brahmin whose wealth and property were estimated to be more than those of the king. Venerable Maha Kassapa was born in this Brahmin family.

Like Buddha, Maha Kassapa was also born under the tree. He was named Pippali which meant "born under the tree". As he was the only son in the family, he received every care and love from his parents. At the age of eight, he learned painting, arithmetic, literature, music and so on. Unlike the other kids, he had no desire for material comfort and pleasures, and he preferred to be alone.

Time passed quickly, Maha Kassapa had grown into a handsome young man and his parents wanted him to get married. Maha Kassapa expressed his wish to practise a religious life. But his parents did not approve him to do so. Maha Kassapa thought out a plan to stop his parents from forcing him to get

married. He hired a famous sculptor to sculpture a statue of a beautiful lady out of gold. He then took the statue to his parents and said, "If you want me to get married, you must find a lady as pretty as this statue to be my wife."

His parents were troubled by his request and finally they followed the advice of a Brahmin who placed the golden statue under a great umbrella and sent it to every corner of Magadha. Whenever the statue was brought to a place, the Brahmin would tell the crowd, "Ladies, give offerings to this goddess and you will get your wish."

He later sailed across the Ganges (or the Holy River) and reached a city called Vaisali. There lived a rich Brahmin who had a pretty daughter named Subhadra. One day, Subhadra, noted for her great beauty, was invited by her friends to worship the golden goddess. She was so pretty that the golden goddess was overshadowed by her. The Brahmin was very delighted. He then paid a visit to her family and her parents gladly approved of the marriage.

Everything was arranged and Subhadra was brought to the family of Maha Kassapa. On the wedding night, both of the groom and the bride looked worried and sat aside. Finally Maha Kassapa broke the silence and asked Subhadra what troubled her. Subhadra replied, "I have no desire for the five passions and I would like to practise a religious life. But my father was tempted by the wealth of your family and agreed to this marriage. Now my hope of practicing a religious life was dashed."

Maha Kassapa was glad to learn this and both agreed to sleep on separate beds.

Their parents were very unhappy when they came to know their son and daughter-in-law slept separately. They ordered one bed to be removed from their room. Maha Kassapa dared not oppose his parents and he comforted Subhadra: "Don't be depressed, we can take turns to sleep. As I am the only son, I don't want to disappoint my parents. Do be patient, our ambition will be fulfilled one day."

Maha Kassapa looked for a religious teacher everywhere, but none could satisfy him. Two years later, he was told that Sakyamuni Buddha was the Great Enlightened One who was dwelling in Venuvana (Bamboo-grove) with His thousand disciples. Hence Maha Kassapa followed the devotees to

Venuvana to listen to the preaching of the Buddha and was deeply moved by the virtues and wisdom of Buddha. One day, after listening to the preaching of Buddha, he went home. On his way home, he saw the Buddha sitting under a tree, as stately as a golden mountain. He was surprised to see the Buddha there as he remembered that the Buddha was still in Venuvana before he left there. He prostrated himself before the Buddha and said, "Lord Buddha, my great teacher, please take me as your disciple."

The Buddha said, "Maha Kassapa, no one in this world is qualified to be your teacher unless he had attained enlightenment. Do come with me."

The Buddha rose and went in the direction of Venuvana. Walking behind the Buddha, Maha Kassapa shed tears of joy. Buddha turned his head and said, "I have heard about you for a long time and I know you will come to see me one day. You will be a great help to the propagation of Buddhism. Do take good care of yourself."

Maha Kassapa attained enlightenment seven days after he was ordained as a monk.

Three years after the Buddha attained the Way, His foster mother Mahaprajapati was allowed to enter the Order and thus a religious group of nuns was formed. This reminded Maha Kassapa of what he had promised Subhadra. Two years after Maha Kassapa renounced the world, Subhadra had actually also renounced the world and became an ascetic of another religion. Maha Kassapa then asked a nun to fetch her.

After Subhadra joined the Order of Bhikkhunis, her surpassing beauty became the topic of gossipers. She hence isolated herself from the masses and stopped begging for food.

Maha Kassapa felt pity for her and with the approval of the Buddha, he shared the food that he begged with her. This however became the topic of gossipers, some even accused them of having an intimate relationship. Maha Kassapa did not take all this gossip to heart, but in order to encourage Subhadra to practise the Way, he left her alone.

Subhadra devoted every effort to practicing the Way and she finally attained enlightenment.

The Buddha advised Maha Kassapa to stop the austerities practice, but Maha Kassapa said, "Lord Buddha, I need to continue on in these practices as I am not as able as Sariputra, Maha Moggallana and Purna in Teaching. But I will not forget the kindness of the Buddha and can repay the kindness of the Buddha in this way. One who is propagating the Dharma must set a good example to people, and virtue can be cultivated through the austere life. If one can get used to such an austere life, it shows one's ability for tolerance and the spirit of utter devotion to the Dharma and the people. My practice of the austerities will exert a subtle influence on people's thinking and will indirectly help them. Lord Buddha, for the consolidation of the Buddha's Order and the salvation of all living beings, I feel I can not give up the practice. Please forgive my obstinacy."

After hearing that, the Buddha was pleased, He said to the Bhikkhus, "What Maha Kassapa has said is correct. To propagate the Dharma we must consolidate the Order. To consolidate the Order, we must allow some people if they wish to follow these practices. People like Maha Kassapa can inspire one in the practice of the Dharma. Maha Kassapa, you may do as you wish."

The Buddha decided to enter Parinirvana at the age of eighty. During the same year, Maha Moggallana died and entered Nirvana and Sariputra went back to his home town to enter Nirvana. The most suitable persons who could take over the task of Buddha were Maha Kassapa and Ananda.

When Buddha entered Nirvana in the city of Kusinagara, Maha Kassapa was still propagating the Dharma in the northern country. He immediately returned to Kusinagara when he received the news. Everyone was deeply grieved by the departure of the Buddha.

Seven days after Lord Buddha entered Parivirvana. Maha Kassapa finally arrived. When he saw the feet of the Buddha stretching out from the coffin, he made an obeisance to the Buddha and said, "Lord Buddha, the Great Saviour, we will follow your steps."

After that, the feet of the Buddha were back into the coffin and He finally entered Nirvana. Thereupon, Maha Kassapa took the responsibility for the spreading of the Dharma.

Ninety days after the Buddha entered Parinirvana, a Great Assembly was held to agree upon the text of the Buddha's Teachings.

The First Council headed by Maha Kassapa, Ananda, Aniruddha, Upali and Purna was formed and was preside over by Maha Kassapa. When the Buddha was alive, Sariputra and Maha Mollagana were the Buddha's right-hand men. Maha Kassapa seldom participated in religious activities, but he practised the Way diligently. When the Buddha and His two chief disciples entered Nirvana, Maha Kassapa unexpectedly took the responsibility of leading the Order. Thus it can be seen that his attainment and virtue were indeed great.

About thirty years after the assembly of the First Council, Maha Kassapa entered Nirvana. He entrusted his duties to Ananda, then he leaped into the air and went to the Buddha's pagoda to pay homage and make offerings. When he returned to Savatthi, he paid a visit to King Ajatasatru to make his farewell. But the guards said that the King was asleep and should not be disturbed. Hence he left the palace and came to the Kukkutapada Mountain. The Kukkutapada resembled the shape of the three feet of a cock as there were three small mountains standing on it.

When Maha Kassapa arrived at this mountain, the three mountains split and formed a seat to receive him. Maha Kassapa covered it with grass and sat on it. He said to himself: "I will preserve my body with my miraculous power and cover it with my rag robes. The three mountains enclosed his body. King Ajatasatru was deeply grieved by the news of Maha Kassapa's departure. He went to Kukkutapada Mountain with Ananda. When they reached there, the three mountains opened up and they saw Maha Kassapa sitting up straight and meditating. In addition, his body was covered with Mandara flowers. They both paid homage and made offerings to Maha Kassapa. When they left, the three mountains closed again.

Maha Kassapa – Maha Ca-Diếp

Ông Maha Ca-Diếp là con của một triệu phú gia trong xứ Magadha. Tài sản, ruộng đất, tô thuế của ông không thua kém sự nghiệp của vua Bimbisara. Ông Maha Ca-Diếp là bậc trí tuệ hiếm có trong đời. Vừa lớn lên, ông đã tỏ ra người không màng của cải, lại còn nhòm góm ái tình nhục dục. Vâng lời cha mẹ, ông buộc lòng phải cưới một người vợ rất xinh đẹp tại thành Vesali. Gặp cô này cũng đồng tánh nhòm ghét ái tình nên hai vợ chồng sống chung nhau tròn 12 năm mà không gần gũi nhau. Hai vợ chồng ông Maha Ca-Diếp cũng đồng có chí nguyện xuất gia tìm đạo giải thoát, nên hằng tập tánh ăn ở giản dị. Ngủ chung trong một căn phòng rộng lớn, trên hai cái sạp nhỏ thấp:

một đêm nọ, ông chồng thấy một con rắn đen vô phòng, lại xâm xâm phóng ngay cánh tay của bà vợ đang bỏ thông xuống đất trong lúc ngủ quên.

Ông Maha Ca-Diếp lật đật chạy lại kéo tay vợ lên giường. Giật mình thức dậy, bà vợ nghi chồng mình có tư tưởng không tốt. Hai vợ chồng mới nghĩ rằng nếu kéo dài sự sống chung như thế này, ắt có ngày sẽ nguy hại cho sự trinh khiết đã giữ gìn từ lâu, nên định tách ra mỗi người đi một hướng, tìm nơi ẩn dật tu hành. Cha mẹ đã qua đời, vợ chồng ông Maha Ca-Diếp giải quyết cuộc xuất gia rất dễ dàng. Hai ông bà phóng thích tôi-trai tở-gái, bán hết gia tài sự nghiệp lấy tiền bố thí cho người nghèo khổ, rồi chia tay nhau ra đi, mỗi người một hướng tìm thầy học đạo.

Khi đức Phật đến Vương Xá, ông Maha Ca-Diếp đến xin qui y thọ giáo chẳng bao lâu ông đắc quả A-La-Hán và trở thành một vị Đại Đệ-tử, tín cẩn nhất của Đức Bôn-Sur. Sau bà vợ được xuất gia làm Tỳ-Kheo-ni đắc quả A-La-Hán. Kinh sách ghi rằng, đức Phật tặng y Ca-sa của Ngài cho Đại-Đức Maha Ca-Diếp và đôi đũa ông như người bạn thân.

Khi đức Phật 80 tuổi, ngài nhập diệt tại rừng cây sa-la song thọ ở Câu-Thi-Na. Lúc đó các đại đệ tử như các ngài Xá-Lợi-Phất, Mục-Kiền-Liên, La-Hầu-La ..., bà Da-Du-Đà-La đều đã nhập diệt rồi. Ngài Ca-Diếp đang đi hoằng hóa nơi xa cùng mấy trăm tỳ-khưu, khi nghe tin thì vội đi về Câu-Thi-Na ngay. Ai ai cũng tỏ vẻ buồn bã, có người than khóc; duy có một người thuộc nhóm Lục quần tỳ-khưu tỏ vẻ vui thích vì cho rằng từ nay không còn có ai kiềm chế bắt bẻ mình nữa. Mấy tỳ-khưu định cho kẻ ấy một bài học nhưng ngài Ca-Diếp ngăn lại, chỉ giảng cho họ hiểu mà thôi.

Bảy ngày sau, khi ngài Ca-Diếp về tới Câu-Thi-Na thì mọi người đang lo làm lễ trà tỳ nhưng đốt lửa mà lửa không bốc lên nổi! Ngài Ca-Diếp không cầm được nước mắt. Đức Phật lộ hai chân ra cho ngài thấy, sau đó thu hai chân lại và dùng chân hỏa tam muội cho ngọn lửa nổi lên tự trà tỳ kim thân. Từ đó trở đi, tất cả gánh nặng của Giáo Hội đè nặng lên vai vị đầu đà gần 80 tuổi. Ai cũng tưởng rằng ngài là một vị bảo thủ, không giống như hai vị Mục-Kiền-Liên và Xá-Lợi-Phất đầy tài năng, thần thông và đức độ, nhưng kỳ thật, lúc vào việc mới biết được tài điều khiển giỏi giang và tế nhị của ngài.

Và chính ngài đã đứng ra chủ trì Kết tập pháp lần thứ nhất ba tháng sau khi Phật nhập diệt. Có chỗ nói rằng ngài không hòa với ngài A-Nan vì trong kỳ Kết tập ấy ngài đã bắt bẻ ngài A-Nan nhiều tội. Thật ra, ngài muốn giúp ngài

A-Nan bằng cách khích cho gắng tập trung hết năng lực thiền quán trong ngày hôm đó, đến đêm chứng quả la-hán và tới sáng thì dùng thần thông mà vào dự hội nghị. Đến khi trên 100 tuổi, ngài trao y bát cho ngài A-Nan, để ngài A-Nan kế thừa làm đệ nhị Tổ sư của Phật giáo.

Việc tịch diệt của ngài là một sự lạ mà ai cũng nhắc đến: Khi ngài quyết định nhập diệt thì ngài dùng thần thông đi đánh lễ những nơi thờ xá-lợi của đức Phật rồi về từ biệt vua A-Xà-Thế là một người hết lòng ủng hộ Phật pháp, nhưng gặp lúc vua đang ngủ. Ngài lên núi Kê Túc (núi có hình chân con gà), núi tách ra cho ngài vào ngồi nhập định, đợi khi nào đức Di-Lặc xuống thì sẽ ra bái kiến, giúp ngài giáo hóa chúng sinh. Rồi núi khép lại. Khi vua A-Xà-Thế cùng ngài A-Nan chạy lên núi thì núi mở ra cho hai vị thấy ngài Ca-Điếp đang nhập định, hoa rải xung quanh. Hai vị đánh lễ xong thì núi khép lại!

Đẹp thay, cuộc đời tu hành và phụng sự Đạo pháp của ngài Đại Ca-Điếp!
---oOo---

Maha-Maya – Maha Hoàng hậu, mẹ của Thái tử Tất-đạt-ta

Maha-Maya - More than 2,500 years ago, there was a king called Suddhodana. He married a beautiful Koliyan princess named Maha Maya. The couple ruled over the Sakyas, a warrior tribe living next to the Koliya tribe, in the north of India, in what is now known as Nepal. The capital of the Sakya country was laid out across the foothills of the Himalayas and called Kapilavatthu.

Queen Maha Maya was the daughter of King Anjana of the Koliyas. Such was her beauty that the name Maya, meaning "vision" was given to her. But it was Maya's virtues and talents that were her most wonderful qualities, for she was endowed with the highest gifts of intelligence and piety. King Suddhodana was indeed worthy of his lovely wife. He himself was called "King of the Law" because he ruled according to the law. There was no other man among the Sakyas more honored and respected. The king was admired by his nobles and courtiers, as well as by the householders and merchants. Such was the noble family from which the Buddha was to arise.

One full moon night, sleeping in the palace, the queen had a vivid dream. She felt herself being carried away by four devas (spirits) to Lake Anotatta in the Himalayas. After bathing her in the lake, the devas clothed her in

heavenly cloths, anointed her with perfumes, and bedecked her with divine flowers. Soon after a white elephant, holding a white lotus flower in its trunk, appeared and went round her three times, entering her womb through her right side. Finally the elephant disappeared and the queen awoke, knowing she had been delivered an important message, as the elephant is a symbol of greatness in Nepal. The next day, early in the morning, the queen told the king about the dream. The king was puzzled and sent for some wise men to discover the meaning of the dream.

The wise men said, "Your Majesty, you are very lucky. The devas have chosen our queen as the mother of the Purest-One and the child will become a very great being." The king and queen were very happy when they heard this.

They were so pleased that they invited many of the noblemen in the country to the palace to a feast to tell them the good news. Even the needy were not forgotten. Food and clothes were given to the poor people in celebration. The whole kingdom waited eagerly for the birth of the new prince, and Queen Maya enjoyed a happy and healthy pregnancy, living a pure life for herself and her unborn child...

Hoàng Hậu Maha Maya

Căn cứ theo sách xưa Đại Đường Tây Quốc Ký của ngài Huyền Trang: Vua Tịnh Phạn (Suddhodana), đã trị vì vương quốc nhỏ của bộ tộc Sakya (Thích Ca), phía Bắc Ấn Độ có chu vi khoảng chừng 4.000 lý (1.880 km²) có vợ là Bà hoàng hậu Maha Maya (Mahamaya), trong lúc ngủ đã nằm mơ thấy một luồng ánh sáng của một con voi quý màu trắng (bach tượng) có sáu chiếc ngà (*) bay đến nhập vào thân thể bà, làm bà thụ thai với một niềm hoan hỷ tràn đầy.

(*) Voi trắng có 6 ngà được biện giải như sau : Bởi vì, Voi trắng có 6 ngà rất quý hiếm khó tìm, (vì thông thường Voi chỉ có 2 Ngà và rất ít thấy Voi màu trắng), nó có sức mạnh rất hùng dũng lúc nào cũng đi tới. Sáu ngà biểu tượng Bồ Tát với hạnh nguyện cứu nhân độ thế, bởi Lục Độ Ba La Mật là: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định và Trí tuệ.

Cách đây 2.633 vào năm 624 trước công nguyên, khi Bà hoàng hậu sắp đến ngày sanh, có xin phép nhà vua trở về quê nhà để sanh theo đúng cổ tục của Ấn Độ, đàn bà có chồng lúc sanh nở phải trở về nhà cha mẹ, khi đi đến khu

Vườn Ngự Uyển Lâm Tỳ-Ni (Lumbini), cách thành Ca-tỳ-la-vệ (Kapilavastu) khoảng 15 km, của vua Thiện Giác, thuộc nước Ấn Độ, nay là xứ Ruminidhehi, thuộc quận Aouth, phía Tây Nam thuộc xứ Népal, Bà cho đoàn xa giá ngừng lại để nghỉ ngơi, Bà nhìn thấy một đóa hoa Vô Ưu màu trắng tuyệt đẹp nở ra duy nhất sau cả ngàn năm cây cổ thụ đã tồn tại ở công viên này (theo người địa phương kể lại), rồi đưa tay trái ra để định hái hoa này làm động bào thai, từ đó trong nách trái Bà hạ sanh ra thái tử Tất Đạt Đa (Siddhartha), lúc mặt trời vừa mọc, nhằm đúng ngày có đêm trăng tròn tháng hai (Vesak) của Ấn Độ, Theo lịch Ấn Độ, tháng Vesak tương đương với tháng 4 âm lịch Trung Hoa.

Do vậy, ngày sanh của thái tử Tất Đạt Đa tức Đức Phật Thích Ca sau này phải là ngày 15 (rằm) trăng tròn tháng 04 âm lịch từ năm 624 trước công nguyên và được biết Ngài nhập niết bàn vào rằm tháng 2 năm 544 trước công nguyên, cho nên Phật Lịch năm **2016** sẽ là **2560**. Bởi vì, lấy **544 + 2016 = 2560**. Còn Đại Lễ Phật Đản năm **2016** sẽ là **2640**. Bởi vì, lấy **624 + 2016 = 2640** hay nói khác đi, lấy **2560 + 80** (tuổi thượng thọ của Đức Phật) = **2640**.

Sau khi sanh ra được 7 ngày thì Hoàng Hậu tức thân mẫu của Ngài qua đời, cho nên Ngài được bà dì Maha Ba Xà Ba Đề (Maha Pajapati Gotami), trực tiếp nuôi nấng, dạy dỗ theo lời trăng trối của Hoàng Hậu, tên riêng của Ngài là Sĩ Đắc Ta (Tất Đạt Đa), tên giòng họ Ngài là Gotama (Cồ Đàm). Vì giòng họ này thuộc bộ lạc Sakya (Thích Ca), cho nên sau này có danh hiệu Sakya Muni (Thích Ca Mâu Ni) thuộc bộ lạc Thích Ca.

Ngài sanh ra đi 7 bước, mỗi bước có hiện ra một hoa sen nâng đỡ chân Ngài và tay phải chỉ lên trời, tay trái chỉ xuống đất bằng ngón tay trỏ, Ngài đọc bài kệ như sau:

Thiên thượng thiên hạ	天上天下
Duy ngã độc tôn	唯我独尊
Nhất thiết chúng sanh	一切众生
Giai hữu Phật tánh	皆有佛性

Tạm dịch:

Trên trời và dưới đất
Chỉ có ta trên hết
Tất cả chúng sanh đều
Có tánh thể trí huệ.

Mahamudra – meaning ‘great seal’, a profound system of meditative practice (SKT) where the primary focus is the nature of mind itself.

The term ‘Mahamudra’ is Sanskrit. ‘Maha’ means ‘great’ and refers to great bliss, and ‘mudra’ here means ‘non-deceptive’ and refers to emptiness.

Mahamudra is the union of great bliss and emptiness.

Đại Thủ Ấn – Mahamudra: là một phép thiền quán khảo sát nội tâm, nhằm loại trừ tất cả ảo tưởng và phú chương từ đời vô thi đã bao phủ dày đặc bản tâm. Tuy nhiên trước khi thực sự tiến bước trên con đường quán chiếu, hành giả cần trải qua một sự "dự bị tu tập". Có dự bị kỹ càng thì tiến tu mới thuận lợi và chắc chắn.

Điều trước tiên là phải ý thức rằng có được thân người là một điều hy hữu. Trong các Kinh, đức Phật vẫn thường nhắc nhở: thân người khó được, nhưng lại dễ mất. Cái chết luôn luôn đến quá sớm, quá bất ngờ. Khi nó đến thì ngay cả gia đình, bạn bè, tài sản, danh vọng đều bất lực không cứu giúp gì được cho ta, chỉ có những hành động tạo tác trong lúc sống là đi theo ta như hình với bóng mà thôi. Do đó, trong lúc thân thể còn khỏe mạnh, lưng chưa còng, mắt chưa lòa, ta hãy cố gắng sống một cuộc đời ý nghĩa bằng cách đem lại an vui và hạnh phúc cho mọi người, thương yêu và thông cảm lẫn nhau. Được vậy, ngày ra đi ta có thể mỉm cười với tâm hồn thanh thản.

Tiếp theo ta quán chiếu rằng không phải chỉ có riêng một mình ta chịu đau khổ, mà tất cả chúng sanh đều như vậy. Ngay cả một con bọ nhỏ cũng cố gắng vùng vẫy chạy thoát khi bị lòng bắt. Hãy nghĩ lại xem, đời sống và hạnh phúc của ta đều liên quan và tùy thuộc rất nhiều người, do đó ta không thể làm ngơ đi tìm hạnh phúc cá nhân và bỏ quên những người khác. Suy nghĩ được vậy mới có thể khởi lòng thương yêu và cứu giúp tất cả mọi người. Khởi tâm xong chưa đủ, ta cần phải thực hiện. Nhưng làm sao thực hiện được khi chính bản thân ta chưa trừ được tham sân si, phiền não, chưa làm chủ được thân tâm. Do đó điều quan trọng thứ hai là làm sao đạt được giác ngộ giải thoát một cách nhanh chóng hầu cứu giúp tất cả chúng sanh. Muốn vậy ta cần phát Bồ Đề Tâm (Bodhicitta), tức phát nguyện thành Phật để cứu độ chúng sanh.

Hai điều trên, phát nguyện giải thoát khỏi luân hồi và nguyện thành Phật để cứu độ chúng sanh, là những nền tảng căn bản nhưng tối quan trọng trong việc chuẩn bị và chuyển hướng tâm linh cho hành giả. Sau khi phát nguyện mạnh mẽ, ta có thể bước sang phần thực tập sơ khởi, hay dự bị tu tập. Phần này nhằm mục đích thanh lọc, tiêu trừ những nghiệp chướng thô kệch, giúp

ta tích tụ thêm nhiều công đức để sau này ít gặp trở ngại và tiến nhanh đến đạo quả. Phần thực tập sơ khởi đầu tiên là lạy Phật. Trong lúc lạy Phật, ta phải quán chiếu luôn sự quy y Tam Bảo, khởi lòng tin chắc rằng nương về Tam Bảo là phương tiện duy nhất giúp ta thoát khỏi sự lặn hụp trong đau khổ của luân hồi. Lạy Phật cũng giúp ta chừa bỏ tánh cống cao ngã mạn, và sự kham nhẫn chịu đựng sẽ tẩy trừ bớt những nghiệp xấu của ta.

Bài thực tập kế là thiền quán về Kim Cang Tát Đỏa (Vajrasattva méditation). Pháp này cũng nhằm tẩy trừ nghiệp xấu. Tiếp theo sau là cúng dường Mạn Đà La (offrande du Mandala), phần này giúp ta tích tụ rất nhiều công đức. Cuối cùng là bài tập về Guru Yoga, phần này củng cố mối giây liên hệ giữa ta với vị Thầy (Lama hay Guru) và tất cả những vị Tổ trong tông phái. Qua trung gian bài thực tập này ta tiếp nhận được sự chân truyền và gia hộ của chư Tổ.

Sau khi hoàn tất phần tu tập dự bị cũng như nghe giảng giáo lý và suy tư về những chỉ thị của vị Thầy, ta có thể bước vào phần chính của thiền Đại Thủ Ấn: đó là tu tập miên man về pháp Định Tâm (Samatha) và quán chiếu thâm sâu (Vipasyana). Thành tựu pháp Định Tâm sẽ giúp ta nhận ra (hay nhận lại) bản tánh của tâm. Quán chiếu thâm sâu sẽ giúp ta thực chứng "tánh Không" (Vacuité, Sunyata) hay thực tướng của vạn pháp. Tu tập đứng đắn và thành tựu được hai pháp này chắc chắn sẽ gột sạch vô minh và tất cả phiền não từ lâu đã phủ dày tâm ta.

---oOo---

Maha-Pajapati Gotami – Ma-ha Ba-xà-ba-đề kế mẫu của Thái tử Tất-Đạt-ta

Maha Pajapati Gotami, Founder of the Order of Nuns

Pajapati Gotami was the Buddha's foster mother as well as his maternal aunt. King Suddodhana married both sisters Maya and younger sister Gotami. When queen Maha Maya died on the 7th day of the birth of Prince Siddattha her younger sister from that day became the queen and foster mother of the prince.

She felt miserably and lonely when Prince Siddhartha, Rahula his son and her own son Nanda renounced the worldly life for the higher life by entering the Noble Order. King Suddhodana also had passed away on attaining Arahathship. Ordination was now foremost in her mind.

She approached the Buddha on his visit to Kapilavathu and asked for the boon of forming the Order of the Nuns. But three times the Buddha turned down the request. She was dejected and returned home. Soon 500 maidens gathered round her. They too, felt the urge either through bereavement or following their beloved kith and kin to seek ordination.

So she determined to make amends. She shaved her hair and donned the yellow robe. Her 500 followers followed her example. Kapilavastu was separated from Jetavana monastery by a distance of 357 miles. She covered the distance with her followers by foot although various chieftains and lords placed chariots at their disposal. The dusty roads in those days were quite unlike the roads of the present day. There were no pavements or sealed surfaces. The gentle feet of Maha Pajapati Gotami were unused to such rough conditions. At the end of the journey they were thoroughly exhausted and travel-worn. The march caused a great stir in the district through which they passed. Such a walk attracted attention and soon the crowds lined the route. She felt that in the circumstances it was not fitting that she should court a refusal by the Buddha. So she and her 500 companions lingered at the entrance of Jetavana monastery when to their great good fortune Venerable Ananda appeared. He was amazed to see his aunt in such a sorry state. He inquired whether any calamity had befallen the royal house of the Sakyans or whether there was a revolt. She assured him there was nothing of the kind but told him the purpose of her mission. Venerable Ananda was eminently fit to play the role of a mediator. Again and again Venerable Ananda entreated the Lord but only to be refused.

Finally, Venerable Ananda asked whether it was not possible for a woman to attain the bliss of sainthood. The Buddha responded by saying that a woman could attain as well as a man and then consented to the establishment of the Order for Nuns, but only on eight conditions.

These were the 8 conditions:

1. A Bhikkuni even if she was in the Order for 100 years must respect a Bhikkhu even of a day's standing.
2. A Bhikkuni should reside within 6 hours of travelling distance to and from the monastery where Bhikkhus reside for advice.
3. On Observance days a Bhikkhuni should consult the Bhikkhus.

4. A Bhikkhuni should spend the Vassa (rains retreat) under the orders of both Bhikkhus and Bhikkhunis.

5. A Bhikkhuni should ply her life by both the orders.

6. A Bhikkhuni should on two years obtain the higher ordination (Upasampatha) by both Orders.

7. A Bhikkhuni cannot scold a Bhikkhu.

8. A Bhikkhuni cannot advise a Bhikkhu rather it should be the other way about.

When Venerable Ananda broached the news to Maha Pajapati Gotami she was glad. She wholeheartedly accepted the conditions laid down by the Buddha. She was true to her destiny, as not long afterwards she became an Arahant. So likewise did her companions on listening to the discourse called the Nandakovada Sutta by the Buddha. The King of Lichchavis built a residence for her and her followers at Vesali.

One day the Buddha accompanied by eighty Maha Arahants and a huge concourse of Bhikkhus visited Pinnacle Hall in the city of Vesali.

At such a sight Venerable Maha Pajapati Gotami was exceedingly glad. The disciples were fully worthy of the Lord as he was of them. She saw that Anna Kondanna, Sariputta, Mogallana, Khema, Uppalawanna, Nanda, Rahula and his mother Yasodhara (Bimba Devi) were to predecease the Lord. She was determined not to tarry but that she should be the first to go. Although she was 120 years old yet signs of old age were not visible. Her hair and teeth resemble those of a girl of 16 years. At the moment of her resolution of obtaining Parinibbana the earth trembled and quaked. The thunder in the sky rent the air. Her companion's likewise sought release.

She and her companions proceeded to meet the Lord. Compliments were exchanged. Although from the 7th day the prince was reared by her the Buddha amply repaid the debt due to her by her ordination. She gave a graphic picture of the infancy of Prince Siddhartha. How she has fed and bathed the prince.

In the meantime people from far and near flocked to the scene as the news spread. Diverse deities came. Visva Kamma deity who by his psychic power came to the rescue to provide much needed accommodation.

The Buddha requested Venerable Maha Pajapati Gotami to clear doubts about her sainthood. Then she paid tribute by performing many miraculous acts and all present including the Maha Arahants marvelled.

She and her companions underwent the great release - Parinirvana. At last the cremation came to pass. The Lichchavi Princes brought sandalwood for the funeral pyre and the caskets containing the remains were made ready. The whole sky was overcast with the heavenly host during the day. The stars and the moon shone brilliantly overhead as night followed. People laid carpets and the deities held a canopy overhead. It was a unique ceremony the Buddha and the Maha Arahants graced, so the pyre was lit and only the relics of Venerable Maha Pajapati Gotami remained like pearls and those of others vanished from the scene. These relics were placed in the Buddha's bowl and given to him. The Buddha extolled the virtues of this great Arahant. He himself had ordained her and been her teacher and this was said to dispel any doubts.

The Buddha had a stupa built by the Lichchavi Prince and the relics enshrined and the Buddha Himself joined the funeral procession. This was a unique honour paid by the Tathagata.

The Buddha addressing the Monks and laity declared that Venerable Maha Pajapati Gotami was foremost in attainments among the female Maha Arahants of the Noble Order.

Kiều-Đàm-Di - Khi bà mới sinh ra thì theo như tục lệ Ấn-Độ thời bấy giờ, các thầy tướng số được mời đến coi cho bà. Họ tiên đoán rằng về sau bà sẽ cầm đầu một tổ chức lớn, vì thế tên bà mới có thêm chữ Ma-Ha Ba-Xà-Ba-Đề; Ma-Ha nghĩa là lớn, Ba-Xà là một nhóm đông người và Ba-Đề là người cầm đầu. Vì vậy, tên đầy đủ của bà là: Ma-Ha Ba-Xà-Ba-Đề Kiêu-Đàm-Di.

Khi vua Tịnh-Phan biết rằng đức Phật đã thành đạo thì ngài phái nhiều vị sứ thần đến thỉnh đức Phật về kinh đô Ca-Tì-La-Vệ, nhưng vị nào được nghe đức Phật thuyết pháp xong cũng xin xuất gia, không trở về cung! Vị cuối cùng tuy cũng làm như vậy nhưng còn nhớ lời dặn của nhà vua, nên thành khẩn xin Phật về thăm cha nay đã già yếu. Đức Phật nhận lời. Khi về đến

kinh đô, Ngài cùng các đệ tử đi trì bình trên đường phố. Nhà vua nghĩ rằng làm như vậy là hạ uy tín của hoàng gia và tỏ ý không vui về việc này. Đức Phật khuyên giải vua cha và nhờ đó nhà vua đắc quả tu-đà-hoàn (nhập lưu). Nhà vua bèn thỉnh Phật và đoàn tùy tùng về cung trai tăng. Xong, đức Phật lại giảng pháp, nhà vua nghe xong thì đắc quả tư-đà-hàm (nhất lai). Vào lúc ấy, hoàng hậu Ba-Xà-Ba-Đề cũng có mặt, được nghe pháp và bà đắc quả tu-đà-hoàn (nhập lưu). Và sau khi được nghe một phần của kinh Trì pháp Túc sanh truyện, nhà vua đắc quả a-na-hàm (bất lai).

Về sau, khi hay tin nhà vua sắp băng hà, đức Phật về thuyết pháp cho nhà vua nghe lần chót và nhà vua đắc quả a-la-hán (bất sinh). Đức Phật chủ lễ trà tỳ của vua cha và lưu lại công viên Ni-Câu-Đà ở gần kinh đô Ca-Tì-La-Vệ ba tháng để hóa độ chúng sinh.

Hoàng hậu Ba-Xà-Ba-Đề đến công viên Ni-Câu-Đà khẩn cầu đức Phật cho phép bà và phái nữ được xuất gia. Khi nói đến phái nữ thì người ta thường nhắc đến năm trăm phụ nữ, phu nhân của năm trăm vị vương tôn công tử dòng họ Thích-Ca đã xin xuất gia khi đức Phật trở về kinh đô, thì triển thân thông và thuyết pháp độ sanh. Khi nói năm trăm thì ta nên hiểu là số nhiều, không nên chấp là đếm đủ số năm trăm. Ngoài ra, có tài liệu nói rằng trong số năm trăm này có cả các góa phụ của các chiến sĩ tử trận trong cuộc chiến giữa hai bộ tộc Thích-Ca và Câu-Li khi tranh chấp về việc sử dụng nước sông Rohini ngăn cách hai nước. Đức Phật từ chối dù rằng di mình, mà cũng là mẹ nuôi của mình, khẩn cầu đến ba lần. Những người không biết hết các chi tiết về quan niệm và thái độ của đức Phật đối với phụ nữ có thể nghĩ rằng Ngài từ chối vì còn nhiều e dè, chưa coi trọng vai trò của phụ nữ, nhưng thật ra không phải như vậy!

Sau đó đức Phật trở lại thành Tì-Xá-Li (còn gọi là thành Quảng Nghiêm, kinh đô vương quốc Bạt-Kỳ của bộ tộc hùng mạnh Lê-Xa), ngài ngụ trong tu viện Trùng Các thuộc rừng Đại Lâm.

Dù đức Phật từ chối lời khẩn cầu của mình ba lần, bà Ba-Xà-Ba-Đề cũng không nản chí, bà cùng các phu nhân còn giữ ý định xuất gia, quyết định bỏ mọi thứ xa hoa, đồ trang sức và y phục lịch sự, rồi xuống tóc, khoác y vàng, đi chân không. Tất cả coi thái hậu Ba-Xà-Ba-Đề là thủ lĩnh của họ. Rồi mọi người cương quyết cùng đi bộ từ thành Ca-Tì-La-Vệ đến thành Tì-Xá-Li (hành trình khoảng hai trăm cây số, kéo dài rất nhiều ngày). Trong số các mệnh phụ phu nhân muốn xuất gia, có cả công chúa Da-Du-Đà-La; nhưng thái hậu khuyên nên ở trong cung chờ coi tin tức ra sao đã. Cuối cùng, sau

bao nhiêu ngày vất vả, xin ăn dọc đường, nghỉ dưới gốc cây, đoàn người tới được Đại Lâm, mệt mỏi suy yếu, áo quần lấm bụi, bàn chân rướm máu, đứng đợi ngoài tu viện của đức Phật.

Sáng sớm hôm ấy, ngài A-Nan vừa ở trong tu viện ra ngoài thì trông thấy thái hậu và đoàn người đứng ở ngoài cổng. Trước sự ngạc nhiên của ngài, thái hậu giải thích cho ngài biết mục đích và quyết tâm của đoàn phụ nữ và cầu xin ngài bạch với đức Thế tôn chấp thuận cho đoàn phụ nữ được xuất gia.

Tôn giả A-Nan nhận lời và vào tu viện trình với đức Phật, xin đức Phật chấp thuận cho thái hậu và đoàn phụ nữ được xuất gia. Đức Phật không chấp thuận. Tôn giả A-Nan bạch:

- Bạch Thế Tôn, nếu người phụ nữ từ bỏ đời sống gia đình, sống không nhà cửa, tu theo giáo pháp và giới luật thì có thể chứng được bốn thánh quả tu-đà-hoàn, tư-đà-hàm, a-na-hàm và a-la-hán hay không?

- Này A-Nan! Người nữ xuất gia cũng có thể chứng ngộ bốn thánh quả. Nghe như vậy, tôn giả A-Nan cố gắng trình bày mọi lý lẽ để xin cho thái hậu và đoàn phụ nữ được xuất gia. Đức Phật trả lời rằng Ngài sẽ chấp thuận cho quý bà xuất gia làm tỳ-kheo-ni nếu như chịu chấp thuận tám điều mà sau này kinh sách gọi là bát kính pháp hay bát kính giới, tóm tắt như sau:

1/ Một vị tỳ-kheo-ni phải cung kính đứng dậy và chào hỏi một vị tỳ-kheo, dù rằng có lớn hơn cả về tuổi đời lẫn tuổi đạo.

2/ Hàng năm, đến mùa an cư, ni chúng phải tìm đến nơi an cư của chúng tỳ-kheo để nương tựa và học hỏi.

3/ Đến kỳ bố tát, ni chúng phải cử người đến xin chúng tỳ-kheo định ngày giờ và cử người sang giáo huấn và khuyến khích việc tu học của ni chúng.

4/ Kết thúc kỳ an cư, mỗi tỳ-kheo-ni phải thọ lễ tự tứ trước tăng chúng tỳ-kheo và ni chúng.

5/ Khi phạm giới luật, vị tỳ-kheo-ni phải sám hối trước tăng chúng và ni chúng.

6/ Những sa-di-ni đã thọ giới thức xoa-ma-na hai năm phải cầu xin thọ đại giới trước cả hai chúng tăng và ni.

7/ Tỳ-kheo-ni không bao giờ được khiển trách hay nặng lời với một tỳ-kheo.

8/ Tỳ-kheo-ni không được vạch lỗi của tỳ-kheo nhưng tỳ-kheo được vạch lỗi của tỳ-kheo-ni.

Khi thái hậu được tôn giả A-Nan báo tin thì bà hoan hỉ chấp thuận tuân hành “nghiêm trì bát kính pháp và nguyện trọn đời không vi phạm. Sau đó bà xuất gia. Bà đến trước đức Phật và đánh lễ. Đức Bổn sư thuyết giảng cho bà một thời pháp và ban truyền cho bà một đề mục hành thiền. Bà chứng đắc quả a-la-hán. Sau, năm trăm vị phu nhân khác cũng được gia nhập ni đoàn. Đó là các tỳ-kheo-ni đầu tiên của giáo đoàn. Các bà cũng đắc quả a-la-hán khi ngài trưởng lão Nandaka chấm dứt một thời pháp cho các bà”.

Đức Phật Thích-Ca là vị giáo chủ đầu tiên trong lịch sử nhân loại đã cho thành lập một nữ đoàn thể bao gồm các vị xuất gia với đầy đủ giới luật và tổ chức nghiêm minh. Cánh cửa đã rộng mở để cho hàng phụ nữ được xuất gia, đặc ân cho phái nữ gia nhập một Giáo Hội Nữ Tu Sĩ đã được ban hành. Nhiều bà, cỡ tuổi khác nhau, điều kiện xã hội khác nhau, từ các địa phương khác nhau, đã gia nhập Giáo Hội và ngay từ thời đức Phật còn tại thế, có cả ngàn vị tỳ-kheo-ni đắc quả a-la-hán. Trong kinh Trưởng Lão Ni Kệ, các vị tỳ-kheo-ni này đã viết ra “những lời tán dương, những bài thánh thi để nói lên mức độ phi lạc mà các bà đã kinh nghiệm trong khi xuất gia và sau đó thì thành đạt kết quả”.

Thái hậu Ba-Xà-Ba-Đề trở thành Ni sư Ma-Ha Ba-Xà-Ba-Đề Kiều-Đàm-Di, được đức Phật giao phó trách nhiệm ni trưởng để lãnh đạo ni đoàn. Như vậy là có hai hội chúng tồn tại song song. Bên Tăng Bộ có hai vị Đại trưởng lão là hai tôn giả Xá-Lợi-Phất và Mục-Kiền-Liên. Bên Ni Bộ cũng có hai ni sư trưởng là Khema và Uppalavanna.

Ni sư trưởng Kiều-Đàm-Di lo mọi chi tiết không những trong việc tu học mà còn cả về nhiều phương diện khác như cách ăn mặc của ni chúng chẳng hạn. Bà vận động các thí chủ xây dựng các ni viện; nhờ uy tín của bà mà ni viện dần dần được thành lập tại nhiều nơi. Có một chi tiết mà chúng ta nhận thấy là các ni viện không bao giờ được tạo dựng nơi rừng vắng; đó là nhằm bảo vệ cho các phụ nữ yếu đuối.

Như trên đã ghi, ni sư đã được đức Phật trực tiếp giảng dạy giáo pháp và giáo hạnh, và đã đắc quả a-la-hán. Tất cả chư ni cùng xuất gia với bà cũng chứng quả a-la-hán cả, trong số đó có bà Da-Du-Đà-La là người gia nhập ni đoàn sáu tháng sau khi ni đoàn được thành lập. Có một chi tiết nói rằng: một số ni sư đã nêu ra vấn đề thọ giới của ni sư Kiều-Đàm-Di không được tiến hành theo đúng quy tắc nên từ chối dự lễ bố tát với ni sư. Đức Phật phải đích thân can thiệp, tuyên bố rằng Ngài là người đã truyền giới cho ni sư. Mọi chuyện nhờ đó được êm đẹp.

Theo kinh Trưởng Lão Ni Kệ thì: Khi ni sư trưởng Kiều-Đàm-Di được 120 tuổi thì bà biết mình sắp tịch diệt. Bà nghĩ: “Nay đã đến thời ta nhập Bát-niết-bàn, không chứng kiến được việc Đại-bát-niết-bàn của đức Thế Tôn, việc Bát-niết-bàn của hai vị đại đệ tử, của La-Hầu-La, A-Nan và Nan-Đà, ta cần phải xin phép đức Phật”. Năm trăm vị tỳ-kheo-ni cũng có suy nghĩ tương tự.

Các tín nữ biết tin ni sư sắp nhập Bát-niết-bàn thì tỏ ra sầu muộn, bà và chư ni khuyên giải họ rồi cùng đi đến chỗ đức Phật, đánh lễ Ngài và xin Ngài cho phép nhập Bát-niết-bàn. Bà nói: “Kính bạch bậc Cao Quý của thế gian, thông thường các phụ nữ gây nên những lỗi lầm rồi mệnh chung, nếu con có lỗi lầm gì, xin Ngài từ bi tha thứ”.

Kể đó, bà trình bạch việc nhập Bát-niết-bàn trước chư tăng, rồi đánh lễ tôn giả La-Hầu-La, tôn giả A-Nan, tôn giả Nan-Đà. Tôn giả Nan-Đà và La-Hầu-La là bậc đã ly sầu, hiểu rõ các pháp hữu vi là vô thường. Riêng tôn giả A-Nan còn là bậc hữu học nên ràn rụa nước mắt, bà phải ngỏ lời an ủi.

Đức Phật dạy: “Một số người còn nghi ngờ khả năng của phụ nữ tu thành quả vị a-la-hán. Nay đã đến lúc bà nên thi triển thần thông cho họ thấy để mà từ bỏ tà kiến”. Ni sư vâng lời, bay lên không, thi triển nhiều phép thần thông, hiện một thân thành nhiều thân, nhiều thân thành một thân, xuất hiện, biến mất, đi qua tường, đứng trên không v...v... cho đại chúng thấy rồi hạ xuống đất, đánh lễ bậc Đạo Sư. Các ni đồ chúng của trưởng lão ni cùng nhau bay lên hư không, trở uy lực thần thông rồi từ hư không hạ xuống đất, đánh lễ đức Đạo Sư, xin Ngài cho phép nhập Bát-niết-bàn. Đức Phật nói: “Này các tỳ-kheo-ni, khi các vị ngỏ lời xin Bát-niết-bàn, Như Lai còn gì để nói, nay các vị hãy làm những gì nghĩ là hợp thời”.

Sau đó, Ni trưởng và chư ni phủ phục dưới chân bậc Đạo Sư, diện kiến lần cuối rồi lui về tịnh xá. Các ngài cùng nhập Bát-niết-bàn, yên lặng như ngọn đèn hết dầu.

Đám tang rất trọng thể, tôn nghiêm. Đức Phật xưa nay không bao giờ đi sau ai cả, thế mà trong đám tang này, Ngài đi sau cỗ xe chở quan tài của ni trưởng Kiều-Đàm-Di. Rõ ràng là Ngài, vị Thiên Nhân Sư, đáng Thế Tôn, đã làm tròn chữ hiếu đối với người mà Ngài coi là mẹ ruột của mình.

Nhục thể được thiêu trên hỏa đài đầy bột thơm, chỉ còn lại xá-lợi. Đức Phật dạy tôn giả A-Nan nhặt xá-lợi của ni sư đặt vào bát của bà, ngài A-Nan tuân lời rồi dâng bát lên đức Phật. Ngài cầm bát đựng xá lợi và phán rằng: "... Trưởng lão ni Kiều-Đàm-Di đã vượt qua biển luân hồi, đã đoạn trừ nhân phiền não, trở thành bậc an tịnh. Kiều-Đàm-Di là bậc hiền trí, bậc đa tuệ, bậc quảng tuệ và là bậc kỳ cựu trong hàng ni chúng..."

Cái quyền lớn và đặc ân mà bà Ma-Ha Ba-Xà-Ba-Đề đã tranh đấu và thành công, tức quyền của nữ giới được gia nhập Giáo Hội Thánh Thiện, quả là quan trọng trong lịch sử tôn giáo. Chỉ đến ngày nay còn nhiều hệ thống tôn giáo hưng thịnh trên thế giới chưa chịu nhượng quyền cho hàng phụ nữ thọ giới tu sĩ... Đức Phật nổi bật là một trong số ít các vị giáo chủ của nhân loại đã nâng cao hàng phụ nữ lên một vị trí xứng đáng trong đời sống, bằng cách cho phép nữ giới gia nhập vào Giáo Hội Tỳ-Kheo-Ni và như vậy, mở ra một chương sách hoàn toàn mới trong lịch sử giải phóng của người phụ nữ...

Mahasthamaprapta - Bồ Tát Đại thế chí

Mahasthamaprapta is a bodhisattva mahasattva that represents the power of wisdom, often depicted in a trinity with Amitabha and Avalokitesvara (Guanyin), especially in Pure Land Buddhism. His name literally means "*arrival of the great strength*".

Mahasthamaprapta is one of the Eight Great Bodhisattvas in Mahayana Buddhism, along with Manjusri, Samantabhadra, Avalokitesvara, Akasagarbha, Kshitigarbha, Maitreya and Sarvanivarana-Vishkambhin.

In Chinese Buddhism, he is usually portrayed as a woman, with a likeness similar to Avalokitesvara. He is also one of the Japanese Thirteen Buddhas in Shingon. In Tibetan Buddhism (Tantrism), Mahasthamaprapta is equated with Vajrapani, who is one of his incarnations and was known as the Protector of the Buddha.

Bồ-tát Đại Thế Chí – Trong các buổi lễ tại các chùa phần cuối có xướng lễ ba đức Phật Thích Ca, Di Lặc, A Di Đà, và trong số năm vị Bồ-tát, có ngài Đại Thế Chí tượng trưng cho ý chí mạnh mẽ giáo hóa chúng sinh. Hiện Ngài là bậc Đăng Giác, ở cõi Cực lạc của Phật A Di Đà để tiếp dẫn chúng sinh trong mười phương về thế giới cực lạc.

SỰ TÍCH ĐẠI THẾ CHÍ BỒ TÁT

Đức Đại Thế Chí khi chưa xuất gia học đạo, thì Ngài chính là con thứ hai của vua Vô Trách Niệm tên là Ni Ma Thái Tử.

Ngài vâng lời phụ vương khuyên bảo, phát tâm cúng dường Phật Bảo Tạng và đại chúng trọn trong ba tháng.

Quan Đại thần là Bảo Hải thấy vậy, bèn khuyên thỉnh rằng: “Thưa Điện hạ! Trong sự tu phước có hai thứ: một là tu phước hữu lậu hai là tu phước vô lậu.

Song phước hữu lậu dầu có to tát thế nào, thì chỗ cảm báo cũng chỉ ở trong cõi Nhơn Thiên hưởng phần khoái lạc mà thôi: chớ không thoát khỏi luân hồi sanh tử.

Còn như phước vô lậu, thì chỗ kết quả ở ngoài ba cõi bốn dòng, kiếp kiếp đời đời tiêu điều tự tại.

Vậy xin Điện hạ nên vì tất cả chúng sanh mà cầu đăng “Nhứt Thiết Trí” đem công đức ấy hồi hướng về đạo Vô Thượng Bồ Đề, thì sự phước báu không khi nào cùng tận, mà lại đăng viên mãn cái tâm nguyện nữa.

Ni Ma Thái Tử nghe quan Đại Thần khuyên nói rành rẽ như thế, liền chấp tay thưa với Phật Bảo Tạng rằng: “Bạch Đức Thế Tôn! Nay tôi xin đem công đức cúng dường Phật và chúng Tăng trong ba tháng, và những hạnh tu tập của tôi đã từng làm, như là:

Ba nghiệp của thân

- 1- Không sát hại chúng sanh,
- 2- Không trộm cắp của người và
- 3- Không tà dâm

Bốn nghiệp của miệng.

- 1- Không nói láo xược
- 2- Không nói thêu dệt
- 3- Không nói hai lưỡi
- 4- Không nói độc dữ thô tục

Và ba nghiệp của ý

- 1- Không tham nhiễm danh lợi và sắc dục
- 2- Không hờn giận oán cừu
- 3- Không si mê ám muội, cùng các món hạnh tu thanh tịnh của tôi, mà hồi hướng về Đạo Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác và cầu đặng một thế giới rất trang nghiêm đẹp đẽ, như cõi Phật Biến Xuất Nhứt Thiết Công Đức Quang Minh Sang Vương Như Lai, mà Ngài đã thọ ký cho huynh trưởng tôi đó vậy.

Khi Đức Phật ấy thành đạo, trước hết tôi ra khuyên thỉnh Ngài nói đủ Pháp Tam Thừa liễu nghĩa mà hóa độ chúng sanh.

Trong khi đó, tôi cũng còn tu Bồ Tát Đạo, làm việc Phật sự, dạy dỗ mọi người và làm những sự lợi ích cho các loài hữu tình, mà cầu mau đặng hoàn mãn các món công hạnh đã thệ nguyện.

Đến chừng Phật Biến Xuất Nhứt Thiết Công Đức Quang Minh Sang Vương Như Lai diệt độ rồi, thì tôi sẽ thành đạo, kế ngôi Phật truyền Chánh Pháp mà hóa độ chúng sanh.

Những sự trang nghiêm đẹp đẽ trong quốc độ tôi, cùng là thời kỳ diệt độ và kiếp sơ trụ thế của Chánh Pháp tôi, đều nguyện y như công cuộc ứng hóa của Đức Biến Xuất Nhứt Thiết Công Đức Quang Minh Sang Vương Như Lai vậy”.

Phật Bảo Tạng nghe mấy lời của Ni Ma Thái Tử nguyện, liền thọ ký rằng: “Theo như lòng của người muốn thành tựu một thế giới rộng lớn trang nghiêm, thì qua đời vị lai, trải hằng hà sa kiếp, người sẽ được hoàn mãn các sự cầu nguyện ấy.

Vì người có lòng mong cầu một thế giới rất đẹp rất lớn như thế, nên ta đặt hiệu cho người là “Đắc Đại Thế”, tức là Đại Thế Chí Bồ Tát.

Sau khi Phật Biến Xuất Nhứt Thiết công Đức Quang Minh Sang Vương Như Lai nhập Niết Bàn rồi, người bỏ xứ làm Phật, hiệu là: Thiện Trụ Trân Bảo Như Lai, kế tiếp ra đời mà hóa độ mọi loài hàm thức”.

Ni Ma Thái Tử nghe Phật Bảo Tạng thọ ký rồi liền thưa rằng: “Bạch Đức Thế Tôn! Nếu sự nguyện cầu của tôi quả đáng như lời Ngài thọ ký đó, tôi xin kính lễ Ngài và nhờ Ngài làm sao cho các thế giới đều vang động và ở giữa hư không có rải xuống nhiều thứ hoa thơm đẹp, lại có các Đức Phật ở các thế giới mười phương cũng đều thọ ký cho tôi như vậy nữa”.

Ni Ma Thái Tử thưa rồi, vừa cúi lạy Phật, tức thì các thế giới mười phương, cả núi sông, cây cối, và những vật có hình chất, đều rung động ra thành tiếng vang rền khắp cả, còn giữa hư không lại có các thứ bông rất thơm tho và tốt đẹp rơi xuống như mưa.

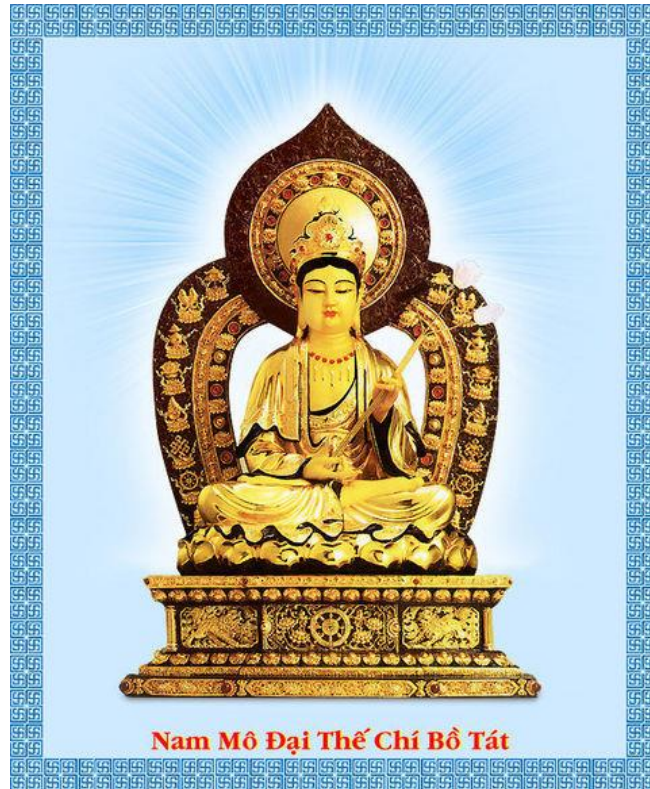
Các Đức Phật ở mười phương đều đồng tình thọ ký rằng: “Tại cõi Tán đề lam, có người đệ tử của Phật Bảo Tạng Như Lai tên là Ni Ma, con thứ hai của Vua Vô Trách Niệm, có phát tâm cúng dường Phật và đại chúng trót ba tháng, đem công đức ấy mà hồi hướng về Đạo Vô Thượng Bồ Đề và nguyện đáng ở cõi thế giới trang nghiêm.

Vì vậy nên trải qua hàng sa kiếp, người ấy sẽ bỏ xứ thành Phật, sau khi Đức Biến Xuất Nhứt Thiết Công Đức Quan Minh Sang Vương Như Lai đã nhập Niết Bàn”

Ni Ma Thái Tử nhờ Phật Bảo Tạng và các Đức Phật mười phương thọ ký rồi, lòng rất vui mừng, hằng chăm tu tập công hạnh vô lậu mà cầu cho mau thỏa mãn những điều tâm nguyện.

Từ đó về sau, Ni Ma Thái Tử mạng chung rồi đầu thai ra thân khác đời khác, kiếp nào cũng hằng giữ bốn nguyện, quyết chí tu hành, học đạo Đại Thừa, làm hạnh Bồ Tát, mở mang trí huệ cho chúng sanh và làm những sự nhiều ích, đặng dìu dắt các loài ra khỏi sông mê mà bước lên đường giác.

Hiện nay, Ngài Đại Thế Chí (tức là Ni Ma Thái Tử) đương làm một vị Đăng Giác Bồ Tát, hầu gần Đức Phật A Di Đà ở cõi Cực Lạc, trợ đương Phật hóa, tiếp dẫn chúng sanh, chờ đến thời kỳ quả mãn công viên mới bỏ xứ làm Phật.



Tượng Bồ-tát Đại Thế Chí (thường đứng), tay trái cầm cành hoa sen, lòng tay phải quay ra duỗi xuôi ở thế tiếp dẫn chúng sinh, cách mặc cũng giống như Bồ-tát Quán Thế Âm, nhưng đứng trên hoa sen ở bên tay phải đức Phật A Di Đà. Trên chóp mũ thường có hình ngôi chùa đại diện cho trí huệ của Ngài.

Ngài thường cùng Phật A Di Đà và Bồ-tát Quán Thế Âm đến mười phương tiếp đón chúng sinh về cõi Cực Lạc để giáo hóa cho họ thành Phật...

---oOo---

Mahayana - Phật giáo Bắc truyền (Nhật, Trung Hoa, Đại Hàn, Mông Cổ, Tây Tạng, Bhutan và Việt nam)

Divisions in Buddhism

Mahayana Buddhism, also known as the Great Vehicle, is the form of Buddhism prominent in North Asia, including China, Mongolia, Tibet, Korea, Japan and Vietnam.

The most distinctive teaching of the Mahayana is that the great compassion that is an inherent component of enlightenment is manifest in bodhisattvas (enlightenment beings); these beings postpone nirvana (final enlightenment) in order to assist and guide those beings still suffering in the cycle of rebirths.

The Hinayana, or Lessor Vehicle, is directed toward freedom from the misery of life in the cycle of rebirths within which we all find ourselves. The Hinayana practitioner pursues his or her liberation from within the fetters of samsara.

A third vehicle is sometimes distinguished. The Vajrayana or Tantric vehicle is practiced through the repetition of mantras along with advanced methods of visualization and concentration by which one cultivates a particularly subtle state of consciousness that enables quicker progress along the path to full enlightenment. However, as Vajrayana meditative techniques are aimed at the attainment of Buddhahood for the sake of all sentient beings – the myriad variety of possessors of consciousness and a sense of self, which would include people and animals – this vehicle is actually contained within the Mahayana.

BẮC TÔNG: Dùng tất cả kinh: Trường Bộ kinh, Trung Bộ Kinh, Tương Ưng Bộ Kinh, Tăng Chi Bộ kinh, Tiểu Bộ kinh gọi chung là kinh A Hàm (Agamai Bộ kinh A Hàm chữ Hán được dịch từ chữ Sanskrit) cộng thêm rất nhiều kinh nữa như: Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, Viên Giác, Lăng nghiêm, Lăng Già, Bát Nhã...

Bắc tông hay Bắc truyền nghĩ rằng có thể tu thành Phật, nghĩa là lên ngang hàng với giáo chủ của mình. Bắc tông nhằm đạt tới hai điều ngã không và pháp không và đưa ra lý thuyết Bồ Tát Đạo....

NAM TÔNG: Theo quan niệm của Phật giáo Nam Tông, tức Phật giáo Nguyên Thủy, họ cho rằng, đức Phật Thích Ca Mâu Ni là một con người bình thường như bao nhiêu con người bình thường khác. Ngài cũng có những nhu cầu cho đời sống: ăn, mặc, ở... và cũng chịu chung một định luật vô thường chi phối, phải trải qua những nỗi thống khổ của kiếp nhơn sinh là sanh, già, bệnh, chết. Tuy nhiên, Ngài chỉ khác hơn người thường là ở chỗ, Ngài đã hoàn toàn giác ngộ, do sau khi xuất gia nỗ lực tu hành mà thành đạt được đạo quả.

Ngược lại, chúng sanh vì còn mê, nên tạo nghiệp thọ khổ trong vòng sanh tử luân hồi. Phật đã thoát hẳn sanh tử luân hồi. Khác nhau ở điểm căn bản giữa mê và ngộ đó thôi.

Theo Nam Tông, thì ngoài đức Phật Thích Ca ra, không có một vị Phật nào khác. Do đó, họ chỉ tôn thờ một hình tượng Phật Thích Ca và tạc hình tượng giống như người Ấn Độ, bởi lẽ, Phật là người Ấn Độ đi tu thành Phật. Đó là một quan niệm dứt khoát thực tiễn của hệ phái Phật giáo Nguyên Thủy, xuất phát từ bốn bộ kinh Nikaya.

MẬT TÔNG: Mật tông hay Kim cương thừa. Khác với các bộ phái khác, Mật tông thường có khuynh hướng giữ bí mật các thông tin nên khó xác định được chính xác thời điểm ra đời của tông này. Nó xuất hiện vào khoảng thế kỷ thứ 6, hay chắc chắn hơn là thế kỷ thứ 7. Phái này chia sẻ chung nhiều tư tưởng với Đại thừa nhưng có nhấn mạnh trong việc thực hành. Các truyền giảng được tập trung vào nhiều phương pháp tu học thực nghiệm mãnh liệt để đẩy nhanh việc thăng tiến và có thể ngay trong cuộc sống hiện tại sẽ đạt được giác ngộ các thực nghiệm này thường được gọi là phương tiện. Trong Mật tông, việc tu tập không thể tự tiến hành theo sách vở mà phải có một đạo sư đã giác ngộ gọi là "guru" để chỉ dẫn thực hành. (Chữ guru này nay đã trở thành phổ biến trong Anh ngữ và có nghĩa là người thấu triệt toàn bộ một việc gì đó).

Mật tông có rất nhiều phương tiện trong đó bao gồm cả những kỹ thuật được nhiều người biết đến là:

Mandala - Một nghệ thuật đặc thù của Phật giáo Tây Tạng. Mật tông cho rằng có sự tương đương giữa bản thể người và vũ trụ. Đó là hệ thống đại vũ trụ (macrocosm) và hệ thống tiểu vũ trụ (microcosm). Về hình thức thì mandala là các đồ hình nghệ thuật bao gồm các hoa văn tròn hay vuông đồng tâm được làm hoàn toàn bằng tay với cát màu do nhiều người hợp lại và tiến hành trong vài ngày. Về ý nghĩa thì các vòng hoa văn là các hành trình tinh thần và sự quan sát hoàn tất các hành trình làm thức tỉnh các năng lực tinh thần đang bị chôn sâu trong tầng thức của hành giả. Mandala được xem là nghệ thuật độc đáo của Phật giáo.

Mantra - Đây là các chú (hay thần chú). Nội dung trong các chú được viết nguyên gốc tiếng Phạn (Sanskrit) được tin là có chứa đầy đặc các ý nghĩa thâm sâu và năng lực huyền diệu. Chúng có thể được đọc, minh họa hình,

hay viết ra. Thần chú nổi tiếng nhất là "Om Mani Padme Hum". Theo Mật tông, mantra sẽ hiệu nghiệm nếu như hành giả theo đúng các qui luật của nó.

Mudra - Là các thủ ấn (hay nôm na là "bắt ấn"). Thủ ấn được coi là một biểu tượng cho Phật hay Bồ tát. Số lượng thủ ấn là không đếm được vì nó ứng với số lượng Phật hay Bồ tát. Thủ ấn không chỉ là biểu tượng mà còn có khả năng phát huy năng lực tinh thần. Tuy nhiên, muốn tiến hành một thủ ấn thì phải đồng bộ quá trình này với tâm.

Các pháp môn hành trì khác ít được biết đến hơn là Chân ngôn, Thần thể, Đại thủ ấn, Ngũ Trí Như Lai, Kim cương chữ và Kiên trụ.

CHÙA BẮC TỔNG - Việc thờ phượng như sau:

Trên cùng: thờ tượng tam thể gồm 3 vị Phật giống nhau tượng trưng cho Phật Quá Khứ, Hiện Tại và Vị Lai.

Bậc thứ nhì, thờ tượng Phật A-Di-Đà với 2 phụ tá là Quan Thế Âm và Bồ Tát Đại Thế Chí. Đó là Di Đà Tam Tôn hay Tây Phương Tam Thánh.

Bậc thứ ba là tượng Phật Thích Ca, 2 bên là Bồ Tát Văn Thù (Đại Trí) cưỡi sư tử xanh, và Bồ Tát Phổ Hiền (Đại Hạnh) cưỡi voi trắng. Đó là Tam Thánh.

Có chùa thờ đức Thích Ca tay cầm hoa sen (gọi là tượng Niêm Hoa), 2 bên có 2 đệ tử đứng: Ngài Ca Diếp (già) và Ngài A-Nan (trẻ). Đó là Thích Ca Tam Thánh.

Tượng Đức Di Lặc, vị Phật Tương Lai, chung quanh có 6 đứa trẻ, đó là 6 tên giặc tức lục tặc; tượng trưng cho 6 căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là những thứ làm cho con người chạy theo cảnh, do đó mà gây nên nghiệp (nếu thấy có 5 tên giặc, bớt đi ý, vì nó vô hình).

Tượng Tuyết sơn: tượng Thích Ca gây gò khi đang tu khổ hạnh. Ít khi thấy 2 vị phụ tá của ngài Di Lặc: 2 Bồ Tát Pháp Hoa Lâm và Đại Diệu Tường. Nếu có cả 3 thì gọi là Di Lặc Tam Tôn.

Ngoài ra còn tượng Thích Ca sơ sinh, một tay chỉ lên trời, một tay chỉ xuống đất.

Hai bên có 2 vị ngồi trên ngai, y phục vua, đội mũ vương, đó là vua Đế Thích coi 32 tầng trời miền Đạo Ly và vua Đại Phạm Thiên coi tam thiên đại thiên thế giới cõi Ta Bà (kinh Tàu gọi là Ngọc Hoàng Thượng Đế). Có chùa thay bằng Nam Tào và Bắc Đẩu. Hai bên chánh điện thường là 2 vị Bồ Tát: Đức Quan Thế Âm và Đức Địa Tạng.

Ngài Địa Tạng cưỡi con lân, tay phải cầm kích trượng để phá địa ngục cứu tội đồ, tay trái cầm hạt minh châu soi đường. Ở đầu kích trượng là 4 vòng bán nguyệt, tượng trưng Tứ Diệu Đế; mỗi vòng mang 3 khoen, tất cả 12 khoen, tượng trưng Thập Nhị Nhân Duyên. Nếu thấy Ngài Quan Âm với 1000 tay, mỗi tay có 1 con mắt: tượng Quan Thế Âm Thiên Thủ, Thiên Nhân...

Hai bên bái đường có tượng 2 vị Hộ Pháp mặc võ phục: ông Khuyển Thiện và ông Trùng Ấc. Gọi tắt là ông Thiện, ông Ấc.

Bàn thờ Đức Ông chính là bàn thờ Thổ Thần trông nom đất đai, tài sản của chùa... Bàn thờ Long Vương thờ vua Rồng đã quy y Phật.

Sau bái đường có bàn thờ Tổ Đệ Đạt Ma, bàn thờ các vị tổ sáng lập tông phái và chùa, và bàn thờ vong thờ những Phật tử quá vãng, có cả bàn thờ Phật tử vị pháp vong thân...

Chùa nào rộng, cho vẽ thêm hình Thập Điện Diêm Vương và Thập Lục hoặc Thập Bát La Hán...

THIÊN THỦ THIÊN NHÂN

Tương truyền vô lượng kiếp về trước có một ngàn thái tử phát tâm Bồ đề nguyện thành Phật. Một vị nguyện thành Phật, đó là Phật Thích Ca như đã biết. Nhưng Quán Tự Tại thì nguyện sẽ không đạt thành Chính giác khi cả ngàn thái tử chưa thành! Với tâm đại bi vô biên, ngài còn nguyện giải thoát tất cả chúng sinh ra khỏi chỗ sinh tử luân hồi trong lục đạo. Trước mười phương chư Phật, ngài phát nguyện: "Nguyện cho con cứu giúp được tất cả hữu tình, và nếu có khi nào con mệt mỏi trong công việc lớn lao này thì nguyện cho thân con tan thành ngàn mảnh".

Đầu tiên ngài xuống cõi địa ngục, tiến lên dần đến cõi ngạ quỷ, cho đến các cõi trời. Từ đây ngài tình cờ nhìn xuống và trông thấy than ôi, mặc dù ngài đã cứu vô số chúng sinh thoát khỏi địa ngục, vẫn còn vô số khác đang sa

vào! Điều này làm cho ngài đau buồn vô tận, trong lúc ngài gần như mất tất cả niềm tin vào lời nguyện vĩ đại mà ngài đã phát đạo nào thì thân thể ngài nổ tung thành ngàn mảnh... Trong cơn tuyệt vọng ngài kêu cứu tất cả chư Phật, những vị này từ mười phương thế giới đều bay đến như mưa tuyết để tiếp cứu. Với thần lực mầu nhiệm, chư Phật làm cho ngài hiện toàn thân trở lại và từ đây Quán Tự Tại có 11 cái đầu, một ngàn cánh tay. Trên mỗi lòng bàn tay có một con mắt. Ý nghĩa sự phối hợp giữa trí tuệ và phương tiện thiện xảo là dấu hiệu của đại bi chân thực. Vì thế ngài còn sáng chói rực rỡ và có nhiều năng lực hơn trước để cứu giúp tất cả chúng sinh. Tâm đại bi của ngài càng mãnh liệt hơn và ngài phát lời nguyện này trước chư Phật: “con nguyện không thành Chánh giác khi tất cả chúng sinh chưa thành”.

Cũng tương truyền rằng vì đau buồn trước nỗi khổ sinh tử luân hồi, hai giọt nước mắt đã rơi từ đôi mắt ngài, và chư Phật đã làm phép biến hai giọt nước mắt ấy thành hai nữ thần Tara. Một nữ thần có màu xanh lục (Green Tara): năng lực của tâm đại bi, và một nữ thần có màu trắng (White Tara): tượng trưng mẹ hiền của tâm đại bi. Tara có nghĩa là người giải cứu, người giúp chúng ta vượt qua biển sinh tử.

Theo kinh điển đại thừa, chính Quán Tự Tại đã cho đức Phật câu thần chú và đức Phật trở lại giao phó cho ngài công việc cao quý đặc biệt là cứu giúp tất cả chúng sinh tiến đến giác ngộ. Vào lúc ấy, chư thiên tung hoa xuống ca ngợi hai ngài, quả đất chấn động, và không trung vang lên âm thanh **OM MANI PADME HUM HRIH**. Chữ tự **HRIH** là tinh yếu tâm đại bi của tất cả chư Phật, là chất xúc tác đã khởi động tâm đại bi của chư Phật để chuyển hóa các phiền não của ta thành bản chất trí tuệ của các ngài...

Có câu thơ về ngài, ý nghĩa như sau:

***“Quán Thế Âm như vàng trắng, với ánh sáng mát dịu, dập tắt những
thieu đốt của sinh tử. Trong ánh sáng ấy, đóa sen từ bi - loại hoa nở về
đêm- mở ra những cánh trắng tinh khôi ”.***





CHÚ ĐẠI-BI

Thiên thủ thiên nhãn vô ngại đại-bi tâm đà-la-ni.
Nam-mô hắc ra đát na, đát ra dạ da.

Nam-mô a rị da, bà lô yết đế, thước bát ra da, Bồ-đề tát đỏa bà da, ma ha tát đỏa bà da, ma ha ca lô ni ca da, án, tát bàn ra phạt duệ số đát na đát tỏa.
Nam-mô tất kiết lật đỏa y mông a rị da, bà lô kiết đế thất Phật ra lăng đà bà.
Nam-mô na ra cần trì hê rị ma ha bàn đả sa mế, tát bà a tha đậu thu bằng, a thệ dụng, tát bà tát đà, na ma bà già, ma phạt đạt đậu, đát điệt tha. Án a bà lô hê, lô ca đế, ca ra đế, di hê rị, ma ha bồ-đề tát đỏa, tát bà tát bà, ma ra ma ra, ma hê ma hê, rị đà dụng, cu lô cu lô kiết mông, độ lô độ lô, phạt xà da đế, ma ha phạt xà da đế, đà ra đà ra, địa rị ni, thất Phật ra da, dá ra dá ra. Mạ mạ phạt ma ra, mục đế lệ, y hê y hê, thất na thất na a ra sâm Phật ra xá-lợi, phạt sa phạt sâm, Phật ra xá da, hô lô hô lô ma ra, hô lô hô lô hê rị, ta ra ta ra, tát rị tất rị, tô rô tô rô, bồ-đề dạ, bồ-đề dạ, bồ-đà dạ, bồ-đà dạ, di đế rị dạ, na ra cần trì địa rị sắc ni na, ba dạ ma na ta bà ha. Tất đà dạ ta bà ha. Ma ha tất đà dạ ta bà ha. Tất đà du nghệ thất bàn ra dạ, ta bà ha. Na ra cần trì ta bà ha. Ma

ra na ra ta bà ha. Tất ra tăng a mục khô da, ta bà ha. Ta bà ma ha, a tất đà dạ, ta bà ha. Giả kiết ra a tất đà dạ, ta bà ha. Ba đà ma yết tất đà dạ, ta bà ha. Na ra cần trì bàn đà ra dạ, ta bà ha. Ma bà lị thắng yết ra dạ, ta bà ha.

Nam-mô hắc ra đất na, đa ra dạ da.
Nam-mô a rị da, bà lô yết đế, thước bàng ra dạ, ta bà ha.
Án tất điện đô, mạn đa ra, bạt đà dạ, ta bà ha. (3 lần)

Chú Đại Bi giảng giải

1. Nam Mô Hắc La Đất Na Đa La Dạ Gia.

"Nam Mô Hắc La Đất Na Đa La Dạ Gia": Nam Mô: Là "quy mạng kính đầu", Hắc La Đất Na: Là "Bảo"; Đa La Dạ: Là "Tam"; Gia: Là "lễ". Hợp lại nghĩa là nói dùng thân tâm tính mạng của chúng ta quy y cho mười phương ba đời vô tận vô tận Tam Bảo, chúng ta cúi đầu đánh lễ Tam Bảo.

2. Nam Mô A Lợi Gia.

"Nam Mô": Nghĩa vẫn giống như ở trước, tức là "quy y kính đầu".

"A Lợi Gia": 'A Lợi' dịch là "bậc Thánh"; Bậc Thánh còn có một ý nghĩa là "xa lìa tất cả pháp ác bất thiện". Pháp ác bất thiện là đủ thứ các điều ác. "Gia" vẫn là "lễ". Kính lễ bậc Thánh, đó là ý nghĩa "A Lợi Gia".

3. Bà Lô Yết Đế Thước Bát La Gia.

"Bà Lô Yết Đế": Dịch ra nghĩa là gì? Tức là "Quán" của Quán Thế Âm Bồ Tát, còn dịch là "quang", tức là quang minh遍 chiếu. Còn có một lối dịch khác nữa gọi là "sở quán sát"; sở quán sát cảnh giới này.

"Thước Bát La Gia": Nghĩa là "tự tại", câu này hợp lại là "Quán Tự Tại", cũng là Bồ Tát Quán Tự Tại.

4. Bồ Đề Tát Đỏa Bà Gia.

"Bồ Đề": Chúng ta ai cũng biết bồ đề tức là giác, tiếng Phạn gọi là "bồ đề", giác ở đây là giác ngộ.

"Tát Đỏa": Tức là "độ". Bồ Đề Tát Đỏa nói đơn giản là "Bồ Tát", tức là chúng sinh tự giác tự độ; tự mình giác ngộ, tự mình độ mình.

"Bà Gia": Là "đánh lễ"; "Gia": Nghĩa là cúi đầu đánh lễ. Cúi đầu đánh lễ ai? Cúi đầu đánh lễ Bồ Tát tự giác tự độ". Câu này nói về "Bất Không La Tác Bồ Tát áp đại binh". Khi bạn tụng câu Chú này thì Bồ Tát Bất Không La Tác mang thiên binh thiên tướng đến để bảo vệ bạn.

5. *Ma Ha Tát Đỏa Bà Gia.*

"Ma Ha": Là "đại", là "nhiều", là "thắng". "Ma Ha" là nói người phát đại bồ đề tâm; rất nhiều người phát đại bồ đề tâm, đều đắc được thành tựu, được thắng lợi. Có ba ý nghĩa này.

"Tát Đỏa": "Tát Đỏa" ở đây với Tát Đỏa ở trước nghĩa chẳng giống nhau. "Tát Đỏa" ở trước nghĩa là "độ"; "Tát Đỏa" ở đây nghĩa là "bạc dưng mãnh", tức cũng là 'bạc tinh tấn', chúng sinh tu hành rất dụng công tinh tấn.

"Bà Gia": Tức là "hướng về Ngài đánh lễ". Tôi hướng về vị Bồ Tát phát bồ đề tâm đó, vị dũng mãnh tinh tấn đó để cúi đầu đánh lễ. Đây là ý nghĩa mấy đoạn Chú ở trên đây, tức là nói về Bồ Tát hay tự mình giác ngộ rồi, chúng sinh tự mình độ mình và còn giác ngộ kẻ khác, độ tất cả chúng sinh khác.

6. *Ma Ha Ca Lô Ni Ca Gia.*

"Ma Ha": Nghĩa vẫn là "đại, nhiều, thắng", ba ý nghĩa. "Ca Lô": Là "bi", "Ni Ca": Là "tâm". Hợp lại tức là "Đại Bi Tâm". "Gia": Vẫn là "đánh lễ". Ý nói chúng ta phải đánh lễ Đại Bi Tâm Đà La Ni Thần Chú.

7. *Án.*

Chữ "Án" này dịch ra gọi là "bổn mẫu", "bổn" tức là căn bổn, mẫu tức là mẫu thân. "Bổn mẫu" này tức cũng là "Chú mẫu"; "Chú mẫu" tức cũng là "Phật mẫu"; "Phật mẫu" tức cũng là "tâm mẫu của chúng sinh". Vì tâm mẫu của chúng sinh đầy đủ bổn mẫu trí huệ; nhờ sức của Chú này mà hay sinh ra mười thứ pháp môn.

8. *Tát Bàn La Phật Duệ.*

"Tát Bàn La": Dịch là "tự tại". Bạn tụng trì câu Chú này thì Tứ Đại Thiên Vương đều đến làm hộ pháp. "Phật Duệ": Nghĩa là "Thế Tôn", cũng gọi là "Thánh Tôn". Đây là Tự Tại Phật, câu Chú này là Phật Bảo.

9. *Số Đát Na Đát Toả.*

"Số Đát Na": Là "Pháp". Pháp gì ? Tức gọi là "diệu thắng xứ", tức cũng là "diệu thắng pháp". Lại gọi là "cao thượng thắng sinh". Cao ở đây chẳng có gì cao hơn được; thượng cũng chẳng có gì sánh với Pháp thượng thắng này; thắng sinh là do thắng lực sinh ra pháp.

"Đát Toả": Tức là dùng giáo lý để sai khiến tất cả quỷ thần, tức cũng là dùng câu Chú này để sai bảo tất cả quỷ thần, tức có hai ý nghĩa.

10. *Nam Mô Tất Kiết Lật Đỏa Y Mông A Lợi Gia.*

Trên cũng Nam Mô, dưới cũng Nam Mô, Nam Mô, Nam Mô, cứ Nam Mô người mà chẳng Nam Mô mình. Người tu đạo chẳng cần đi Nam Mô người mà phải Nam Mô chính mình. Nam Mô ở đây vẫn là chính mình tự quy y mười phương vô tận Tam Bảo. "Tất Kiết Lợi": Là "hoàn toàn"; nghĩa là "hoàn toàn đánh lễ".

"Đỏa Y Mông": Nghĩa là gì? Tức là "ta"; kêu bạn hoàn toàn đánh lễ bạn. Cái "ta" ở đây là "ta" chẳng phải ta (vô ngã), chẳng phải ta "có cái ngã". Sao chẳng có bạn? Tức là họ đánh bạn, bạn cũng chẳng biết đau; họ mắng bạn, bạn cũng vẫn tự nhiên, cũng giống như chẳng có việc gì xảy ra, không nhất định phải nhẫn, nếu bạn dùng "nhẫn nhục" thì đã rơi vào 'đệ nhị nghĩa'; cho dù nhẫn cũng chẳng cần, căn bản chẳng có nhẫn để nhẫn, đó gọi là ta chẳng phải ta.

"A Lợi Gia": Ở trước đã giảng qua, tức là "Bậc Thánh"; nghĩa là phải hoàn toàn đánh lễ Bậc Thánh của ta, tức là tất cả Bồ Tát Ma Ha Tát, tất cả Thiên Long Bát Bộ. Nghĩa là phải đánh lễ Bậc Thánh của ta chẳng phải ta. Bậc Thánh đó rất nhiều, là ai? Sẽ nói với bạn ở sau.

11. *Bà Lô Kiết Đế Thát Phạt La Lăng Đà Bà.*

"Bà Lô Kiết Đế": Nghĩa cũng là "Quán"; "Thát Phạt La": Là "Tự Tại", còn gọi là "Thế Âm". Câu này nghĩa là "Quán Thế Âm", cũng là "Quán Tự Tại". "Quán Tự Tại", "Quán Thế Âm" này, không nhất định nói Quán Thế Âm Bồ Tát mới gọi là Quán Thế Âm, Quán Tự Tại.

"Lăng Đà Bà": Dịch là "hải đảo", tức là nơi trụ xứ của Bồ Tát Quán Thế Âm, tức cũng là "Phổ Đà Sơn" ở Trung Quốc.

Những gì nói ở trước là ‘người từ bi’, "Lăng Đà Bà" ở sau tức là ‘cung từ bi’; cung điện từ bi, là cung điện trụ xứ của Bồ Tát Quán Thế Âm.

12. *Nam Mô Na La Căn Trì.*

"Nam Mô": Ở đây vẫn là "quy mạng kính đầu". "Na La" dịch là "hiền"; "Căn Trì" dịch là "ái". Đây gọi là người tu hành hiền ái thiện hộ. Hiền ái thiện hộ tức cũng là đại từ bi tâm, tức cũng là tâm cung kính, tức cũng như ở trước có nói về vô thượng bồ đề tâm.

Na La Căn Trì: Là đại từ bi tâm, Na La Căn Trì cũng là tâm cung kính, Na La Căn Trì còn là vô thượng bồ đề tâm. Ý nghĩa câu này đại biểu cho ba thứ tâm.

13. *Hê Rị Ma Ha Bàn Đa Sa Mế.*

"Hê Rị": Dịch ra nghĩa là "tâm". Tâm này là tâm gì? Tức là tâm chẳng nhiễm ô. Tâm chẳng nhiễm ô, tức cũng là tâm thanh tịnh. Nếu bạn có tâm tham, sân, si, mạn, nghi, đủ thứ tâm chẳng thanh tịnh thì biến thành tâm nhiễm ô. Hiện tại là tâm chẳng nhiễm ô.

"Ma Ha Bàn Đa Sa Mế". "Ma Ha": Ý nghĩa vẫn là ‘đại’ (lớn). "Bàn Đa Sa Mế": Nghĩa như thế nào? Tôi không nói ra thì chắc chắn bạn chẳng biết, cho nên tôi nói ra thì bạn mới biết. Một khi tôi nói ra thì bạn nói: "Ồ! Thì ra là thế". Bạn sẽ biết ngay. Đại gì? Đại quang minh. Còn có lối dịch khác nữa, nghĩa là gì? Chữ "Ma Ha" đại này cũng có thể dịch thành chữ "trường", trường chiếu minh, luôn luôn chiếu sáng.

14. *Tát Bà A Tha Đâu Du Bằng.*

"Tát Bà" : là tiếng Phạn, dịch là "tất cả". Tất cả ở đây nghĩa là "bình đẳng", do đó "Tát Bà" tức là nói "tâm bình đẳng".

"A Tha Đâu": Cũng là tiếng Phạn, dịch là "giàu sướng không nghèo". Giàu là giàu có, sướng là sung sướng. Tại sao giàu có sung sướng? Vì không nghèo. Đó là một lối dịch. Còn có một lối dịch khác là "như ý bất diệt". Như ý tức là bạn nghĩ gì thì theo ý của bạn mà thành tựu; bất diệt, nghĩa là thành tựu theo như ý, vĩnh viễn không tiêu diệt. Ở trong mười thứ tâm này, là nói về "tâm vô vi". Tâm vô vi này tức là giàu sướng không nghèo, cũng là như ý bất diệt.

"Du Bằng": Cũng là tiếng Phạn, dịch ra là "nghiêm tịnh vô ưu". Nghiêm tức là trang nghiêm; tịnh là thanh tịnh. Tức trang nghiêm lại thanh tịnh, thanh tịnh lại trang nghiêm, cho nên chẳng có ưu sầu. Nghĩa là nói về "tâm vô kiến thủ", kiến thủ là thuộc về một trong năm lợi sử, bạn nhìn thấy thì trong tâm có sự thủ trước nên gọi là tâm kiến thủ.

15. *A Thệ Dựng.*

"A Thệ Dựng": Cũng là đại Phạm Thiên, dịch ra là nghĩa gì? Tức là "pháp vô tử", pháp này chẳng có pháp nào sánh với nó. Còn gọi là "giáo vô tử", giáo này cũng chẳng có tôn giáo nào có thể sánh được. Trong mười thứ tâm thì thuộc về "tâm thấp kém", thấy ai cũng đều khiêm cung hòa mục và "tâm chẳng tạp loạn". Pháp này là pháp thanh tịnh chẳng nhiễm ô, tức cũng là Bát Nhã tâm pháp của Bồ Tát Quán Thế Âm. Chiếu theo Kinh Đại Bi Đà La Ni mà nói thì mười thứ tâm này là tướng mạo của Đà La Ni. Cho nên chúng ta hãy chiếu theo Kinh Đà La Ni để tu hành, chiếu theo Kinh Đà La Ni để thành đạo chứng quả.

16. *Tát Bà Tát Đa, Na Ma Bà Tát Đa, Na Ma Bà Già.*

"Tát Bà Tát Đa" là tiếng Phạn, dịch là "Bồ Tát Đại Thân Tâm". "Na Ma Bà Tát Đa" cũng là tiếng Phạn, dịch là "Đồng Trinh Khai Sĩ". Đồng Trinh Khai Sĩ là gì? Tức cũng là một tên khác của Pháp Vương Tử. Phật là Đấng Pháp Vương, Bồ Tát là con của Đấng Pháp Vương. Đồng Trinh, tức là "bản tánh". Khai Sĩ cũng là tên khác của Bồ Tát; Bồ Tát có khi gọi là Đại Sĩ, có khi gọi là Khai Sĩ. Bồ Tát nhập vào Phật vị, cho đến Bồ Tát Thập Địa cũng đều gọi là Pháp Vương Tử.

"Na Ma Bà Già": Na Ma cũng là tiếng Phạn, dịch là "Vô Đẳng Đẳng Chú".

Trong Tâm Kinh có phải có "Vô Đẳng Đẳng Chú" chẳng? Vô đẳng tức là chẳng có gì có thể bình đẳng được với Ngài, Ngài là ai? là "Bà Già". Bà Già cũng là tiếng Phạn, dịch là "Thế Tôn", tức cũng là mười phương chư Phật.

17. *Ma Phật Đạt Đậu.*

"Ma Phật Đạt Đậu" là tiếng Phạn, dịch là "thiên thân thế hữu". Ý nghĩa câu Chú này là Bồ Tát gia bị cho ta, hộ trì ta, làm thiên thân với ta; thế hữu là bằng hữu thế gian, thành tựu tất cả các pháp, hết thảy tất cả các pháp lành

đều có thể thành tựu. Câu Chú này là cầu chư Phật Bồ Tát đến gia hộ cho mình.

18. **Đát Diệt Tha, Ân.**

"Đát Diệt Tha" lại là Tiếng Phạn, dịch ra là gì? Tức là trong Tâm Kinh có nói "Tức Thuyết Chú Viết". Tức Thuyết Chú Viết tức là Đát Diệt Tha; Đát Diệt Tha cũng là Tức Thuyết Chú Viết (Chú ấy nói rằng). Đát Diệt Tha lại dịch là "sở vị".

"Ân" : Ở trên đã giảng rồi. Bạn đọc chữ Ân này thì tất cả quỷ thần đều chấp tay cung kính, nghe hiệu lệnh của bạn. Chữ Ân này sinh ra những ý nghĩa dưới đây.

19. **A Bà Lô Hê.**

"A Bà Lô Hê" cũng là tiếng Phạn, dịch là "Quán Âm". A Bà Lô Hê tức là Quán Âm; Quán Âm cũng là A Bà Lô Hê, tôi tin rằng A Bà Lô Hê tức là Avalokite, âm cũng gần giống nhau.

20. **Lô Ca Đề.**

"Lô Ca Đề" cũng là tiếng Phạn, dịch ra là "Quán Tự Tại", lại dịch là "Thế Tôn". Hợp lại với câu Chú ở trên là "Quán Âm Tự Tại".

21. **Ca La Đề.**

"Ca La Đề" dịch ra là "Bạc Đại Bi". Bạc Đại Bi này Ngài hay cứu tất cả mọi khổ nạn thế gian, hay giải trừ tất cả khổ nạn của hết thảy chúng sinh. Lại có lối dịch khác là "Tác Giả", Ngài hay làm đạo nghiệp hưng lên, khiến cho tất cả chúng sinh đều phát tâm bồ đề, làm Phật sự lớn mà thành tựu đạo nghiệp.

22. **Di Hê Rị.**

"Di Hê Rị" cũng là tiếng Phạn, dịch ra là "Thuận giáo", nghĩa là nói ta nhất định nghe đại Bồ Tát Quán Thế Âm giáo hóa, ta nhất định thuận theo sự giáo hóa của Bồ Tát Quán Thế Âm đi giáo hóa chúng sinh; ta nhất định sẽ y giáo phụng hành, y theo sự giáo hóa của Bồ Tát Quán Thế Âm để thực hành.

23. **Ma Ha Bồ Đề Tát Đồa.**

Ma Ha: Là "đại". Bồ Đề: Là "giác đạo". Tát Đỏa: Là "Bậc Đại Dũng Mãnh". Câu này là một vị Bồ Tát đại giác ngộ, dũng mãnh, phát đại bồ đề tâm, tu hạnh đại bồ đề. Phát đại bồ đề tâm tức là trông nhân đại bồ đề; tu hạnh đại bồ đề tức là vun bồi tưới nước mầm bồ đề của bạn, sẽ kết quả đại bồ đề, đắc được đạo bồ đề.

24. Tát Bà Tát Bà.

Các bạn có biết câu Chú này thuộc về Thủ Nhân nào chăng? "Tát Bà Tát Bà", là tiếng Phạn, dịch ra là "Nhất thiết lợi lạc". Nhất thiết là tất cả, bạn tu Thủ Nhân (tay mắt) này thì có thể lợi lạc cho tất cả chúng sinh.

25. Ma La Ma La.

Hai câu Chú này là tiếng Phạn, dịch ra nghĩa là "tăng trưởng", cũng gọi là "như ý", cũng gọi là "tùy ý". Tăng trưởng cái gì? Tăng trưởng phước huệ. Như ý về cái gì? Tức là tùy tâm như ý, cát tường như ý.

26. Ma Hê Ma Hê, Rị Đà Dựng.

"Ma Hê Ma Hê" là tiếng Phạn, dịch ra là "vô ngôn cực ý". Vô ngôn là không cần nói; cực ý là ý niệm đã đến cực điểm, tức cũng là "diệu", lại dịch ra là "tự tại". Có ai tự tại chăng? Có vị Đại Phạm Thiên Vương rất tự tại, chẳng sầu chẳng lo, chẳng suy chẳng nghĩ, suốt ngày đều hoan hỉ. Thủ Nhân này là Ngũ Sắc Vân Thủ Nhân, trong tay nâng mây năm màu, cho nên rất tự tại. Nghĩ ra thì dụng đồ này cũng vô lượng vô biên, cũng tự tại diệu dụng vô cùng.

"Rị Đà Dựng" là 'Thanh Liên Hoa Thủ', dịch ra là "liên hoa tâm". Nếu bạn tu Liên Hoa Thủ này thành công thì sẽ có hương thơm thanh liên hoa (hoa sen xanh), hay đến khen ngợi mười phương chư Phật, cũng rất vi diệu, không thể nghĩ bàn; thật có thể nói là: "Diệu pháp thâm sâu vô thượng, trăm ngàn ức kiếp khó gặp được".

27. Câu Lô Câu Lô Yết Mông.

"Câu Lô Câu Lô" cũng là tiếng Phạn, dịch ra là "tát pháp", còn có ý nghĩa nữa là "tát dụng trang nghiêm", còn có một ý nghĩa nữa là "thổi loa diệt giới". Đây là Bảo Loa Thủ Nhân.

Yết Mông" cũng là tiếng Phạn, đây là tiếng Phạn của Đại Phạm Thiên, chứ chẳng phải tiếng Phạn Ấn Độ, vì văn Ấn Độ cũng căn cứ Phạm văn của Đại Phạm Thiên. Tiếng Phạn gọi là Yết Mông, dịch ra là nghĩa gì? Tức gọi là "biện sự". Biện là biện lý, sự là tất cả mọi sự việc. Còn có lỗi dịch khác là "công đức". Biện sự gì? Tức làm việc công đức, làm việc công đức này là việc công đức lợi ích cho người. Lợi ích cho người cũng là lợi ích chính mình, cũng là việc của Bồ Tát tự lợi lợi tha, tự giác giác tha. Làm các việc công đức, các công đức tức là hết thấy tất cả lục độ vạn hạnh đều bao quát ở trong đó. Dùng gì để tu lục độ vạn hạnh? Tức là dùng Bạch Liên Hoa Thủ Nhãn.

28. *Độ Lô Độ Lô, Phạt Xà Gia Đế.*

"Độ Lô Độ Lô" cũng là tiếng Phạn, dịch ra là "độ hải". Độ hải là gì ? Tức là qua khỏi biển khổ sinh tử. Còn có lỗi dịch khác nữa nghĩa là "minh tịnh", quang minh mà thanh tịnh. Còn có lỗi dịch khác nghĩa là "đến bờ", tức là qua khỏi biển khổ sinh tử, đến được bờ kia. Bạn có trí huệ quang minh thì đắc được bốn thể thanh tịnh, đến được bờ Niết Bàn bên kia. "Độ Lô Độ Lô" tức là ý nghĩa này.

"Phạt Xà Gia Đế". Đây là Bàn Bài Thủ. Phạt Xà Gia Đế là tiếng Phạn, dịch ra nghĩa là "quảng bác nghiêm tịnh", tức là vừa quảng bác vừa nghiêm tịnh. Còn có lỗi dịch khác nghĩa là "quảng đại". Lại có lỗi dịch khác nữa, nghĩa là "độ sinh tử". Nếu bạn tu Bàn Bài Thủ thì có thể độ sinh tử; bạn chẳng tu Bàn Bài Thủ thì không thể độ sinh tử. Cho nên có Bàn Bài Thủ thì bạn có thể qua được biển khổ sinh tử, xuyên qua dòng phiền não, đạt đến bờ Niết Bàn bên kia.

29. *Ma Ha Phạt Xà Gia Đế.*

"Ma Ha Phạt Xà Gia Đế", dịch ra nghĩa là "tối thắng, quảng đại, pháp đạo". Trong đó nói pháp cũng lớn, cũng tối thắng, đạo cũng lớn, cũng tối thắng; là pháp đạo tối thắng, quảng đại.

30. *Đà La Đà La.*

Đà La Đà La dịch ra là "năng tổng ấn trì". Nghĩa là hay tổng ấn trì tất cả tâm chúng sinh. Bồ Tát Quán Thế Âm dùng Cam Lô Thủ Nhãn, Dương Chi Thủ và Tịnh Bình Thủ hợp lại để cứu độ khắp tất cả chúng sinh.

31. **Địa Lị Ni.**

"Địa Lị Ni" cũng là tiếng Phạn, dịch ra có rất nhiều nghĩa. Nghĩa thứ nhất là "thâm dũng", rất có dũng khí, còn có ý nghĩa là "tịch diệt". Thâm dũng là tướng động, còn tịch diệt là tướng tĩnh. Còn có ý nghĩa nữa là "khiết tịnh", ý nghĩa nữa gọi là "giá trị", còn gọi là "tôi khai". Tức là tất cả các điều ác, nghiệp chương đều phá sạch; giá trị tất cả điều bất thiện, phụng hành tất cả các điều thiện.

32. **Thất Phạt La Gia.**

"Thất Phạt La Gia" là tiếng Phạn, bạn niệm một tiếng "Thất Phạt La Gia" thì trong vũ trụ đều có một luồng điện sáng. Bạn niệm một tiếng "Thất Phạt La Gia" thì giống như sẹt một ánh chớp, phóng một luồng điện sáng. "Thất Phạt La Gia" dịch ra nghĩa là "phóng quang", còn gọi là "Quán Tự Tại". "Thất Phạt La Gia" tôi tin rằng là chữ Shvara của Avalokiteshvara, ý nghĩa là "tự tại". Quán Tự Tại, bạn phải quán thì mới có thể tự tại; bạn không quán thì chẳng tự tại. Quán cái gì? Chẳng phải hướng ra ngoài quán, mà là hướng vào bên trong để quán; quán tự tại tức là quán sát chính bạn tại hay bất tại. Bạn tự quán sát chủ nhân ông của bạn tại hay bất tại? Bạn quán sát tự tính của bạn tại hay bất tại? Bạn quán sát chân tâm của bạn tại hay bất tại? Thường trụ chân tâm, tính tịnh minh thể này tại hay bất tại? Nếu tại thì tự tại, nếu bất tại thì chẳng tự tại. Nếu chẳng tự tại, đã chạy đi đâu thì bạn tự hỏi mình "bạn chạy đi đến đâu?" tức là quán tự tại.

33. **Giá La Giá La.**

"Giá La Giá La" cũng là tiếng Phạn, dịch ra gọi là "hành động", tức là ta có hành động. Có hành động gì? Tức là "có những hiệu lệnh". Ở trong quân đội hành quân thì gọi là hành động, chúng ta đi đường cũng gọi là hành động. Hành động của chúng ta là một thứ mệnh lệnh, kêu chúng ta đi làm việc gì, thì đó là một thứ "hiệu lệnh". Hiệu lệnh kêu bạn đi làm việc gì đó thì bạn phải đi làm, nếu bạn không đi làm thì trái ngược với mệnh lệnh.

34. **Ma Ma, Phạt Ma La.**

"Ma Ma" cũng là tiếng Phạn, dịch ra nghĩa là "ngã sở". Ở trên là một thứ âm nhạc, có sự hành động, đây là ngã sở, việc của tôi làm đều phải thành tựu.

"Phật Ma La": Câu này là "hàng ma kim cang", trong tay cầm một cái kim luân, vì đây là một vị Kim Cang, thân có thể biến lớn như núi Tu Di.

35. **Mục Đế Lệ.**

"Mục Đế Lệ" cũng là tiếng Phạn, dịch ra nghĩa là "giải thoát". Giải thoát cái gì? Giải thoát tất cả khổ nạn, giải thoát tất cả bệnh tật, giải thoát tất cả việc bất như ý. Cho nên Bồ Tát Quán Thế Âm dùng nhanh dương liễu để giải thoát mọi bệnh tật của chúng sinh, giải thoát những hoạn nạn của chúng sinh, giải thoát những việc bất như ý của chúng sinh.

36. **Y Hê Di Hê.**

"Y Hê Di Hê" là "Độc Lâu Trọng Thủ", dịch ra là "thuận triệu, thuận giáo". Tức là bạn kêu họ thì họ sẽ nghe lời kêu của bạn, bạn dạy họ thì họ cũng y giáo phụng hành. Còn có một ý nghĩa nữa là "tâm đảo", tức là trong tâm bạn nghĩ đến cái gì thì sẽ thành tựu cái đó.

37. **Thất Na Thất Na.**

"Thất Na Thất Na" cũng là tiếng Phạn, dịch ra nghĩa là "đại trí huệ", còn gọi là "hoàng thệ nguyện".

38. **A La Sâm, Phật La Xá Lị.**

"A La Sâm" cũng là tiếng Phạn, dịch ra nghĩa là "chuyển luân pháp vương". Chuyển là vận chuyển, luân là bánh xe pháp, tức là Đấng Pháp Vương chuyển bánh xe pháp. Chuyển đại pháp luân là luôn luôn diễn nói diệu pháp đại thừa, đạo lý nói ra rất thâm sâu vi diệu, những người khác nói không được vi diệu pháp mà bạn giảng giải rất tỉ mỉ, đó gọi là chuyển luân pháp vương.

39. **Phật Sa Phật Sâm.**

"Phật Sa Phật Sâm" cũng là tiếng Phạn, dịch ra nghĩa là "hoan ngữ hoan tiêu", tức là thích nói, rất hoan hỉ nói. Còn có một ý nghĩa nữa, dịch ra là "Đại Trọng Phu"; còn có một ý nghĩa nữa, dịch ra là "Vô Thượng Sĩ", đó là ba ý nghĩa.

40. **Phật La Xá Gia.**

"Phật La Xá Gia". Ở trên là "Phật La Xá Lị", dịch ra nghĩa là "giác thân tử", còn "Phật La Xá Gia" dịch ra nghĩa là "tượng". Ý ở đây nói là nếu trong tâm của bạn giác ngộ thì làm con của Đấng Tượng Vương. Con của Đấng Tượng Vương tức cũng là Pháp Vương Tử (con của Đấng Pháp Vương), tương lai sẽ làm Đấng Pháp Vương tối cao, cho nên nói "giác tâm giác tượng vương", là ý nghĩa đại khái của câu Chú này.

41. **Hô Lô Hô Lô Ma La.**

"Hô Lô Hô Lô Ma La" cũng là tiếng Phạn, dịch ra nghĩa là "tác pháp, như ý", còn có ý nghĩa nữa là "tô pháp mặc ly ngã". Câu Chú này là "Kim Chạc Ngọc Hoàn Thủ Nhân". Chúng ta tu 42 Thủ Nhân gọi là "tác pháp". "Như ý" là toại tâm như ý. Bạn tu Thủ Nhân này thành công rồi thì sẽ toại tâm như ý.

42. **Hô Lô Hô Lô Hê Lị.**

"Hô Lô Hô Lô Hê Lị": Câu Chú này cũng là tiếng Phạn, dịch ra nghĩa là "tác pháp vô niệm". Còn gọi là "tác pháp tự tại". Ở trên là tác pháp như ý, đây là tác pháp vô niệm. Như ý thì vẫn còn có một ý niệm; bây giờ vô niệm thì dù một niệm cũng chẳng có, tác pháp thì chẳng có bất cứ một niệm gì. Còn một niệm thì còn vọng tưởng, bạn chẳng còn niệm thì chẳng còn vọng tưởng; chẳng còn vọng tưởng cho nên tác pháp tự tại, biến thành Quán Tự Tại.

43. **Sa La Sa La.**

"Sa La Sa La": Bạn nghe âm thanh này rất là lợi hại. Đây là tiếng Phạn, dịch ra nghĩa là "kiên cố lực". Sức lực này đặc biệt kiên cố, chẳng có ai phá hoại được. "Sức kiên cố" này có thể phá tan tất cả thiên ma ngoại đạo, hàng phục tất cả thiên ma ngoại đạo.

---oOo---

Mahayanist – claims to be faithful to the Buddha's later teachings, which detail wider opportunities for enlightenment and refer to a pantheon of celestial beings (thờ các vị Bồ Tát) available to help the efforts of mortals. The Mahayanist ideal of the bodhisattva, the person who has achieved enlightenment but who, through pure compassion, returns to the world in countless incarnations until all can enter nirvana together. It is perhaps the purest symbol of selfless altruism available to the human kind.

(Tibet, India and the Far East countries)

Maitreya (Sanskrit) - **The Buddha of the Future (Phật Di Lặc)**

Just as there have been Buddhas before the Buddha Shakyamuni. It is believed that when Shakyamuni's teachings decline into extinction a new Buddha will emerge to teach the Dharma and usher in a new age of peace and enlightenment. According to all Buddhist traditions, the Buddha to be in the bodhisattva Maitreya whose name is derived from the Sanskrit word “mitra”, meaning “friend” or “friendliness”, one of the basic Buddhist virtues.

Maitreya is said to dwell in a heaven called Tushita (Cõi Trời đầu suýt) where he awaits a suitable moment to make his entry into the world. Mahayana and non-Mahayana Buddhists alike believe that it is possible to visit this heavenly abode (cõi thiên đàng) and many pray to be reborn there.

Even in the current age, however Maitreya descends to the world from time to time to help others and to teach. Unlike most figures of Buddhas or bodhisattvas, who are shown cross-legged, he is generally represented sitting as on a chair or bench, with his feet on the ground. This posture indicates his readiness for action, as he awaits the right time to descend permanently into the world. His hands are usually depicted in the “teaching gesture” (*Dharmachakra mudra*).

Phật Di Lặc – Hòa thượng Bồ Đại, một hiện thân của Ngài Di-Lặc, sống vào thế kỷ thứ 10 tại Trung Hoa. Hòa thượng này mập mạp, bụng phệ, tươi cười, người sau tạc tượng Ngài Di-Lặc theo hình ảnh đó. Một ngày kia, hòa thượng Thảo Đường hỏi rằng: “Đại ý Phật Pháp thế nào?” Hòa thượng Bồ Đại chẳng trả lời, chỉ bỏ cái bị ở trên vai xuống. Được hỏi thêm: “Chỉ có thể thôi hay còn đường tiến lên?”. Ngài cũng không trả lời, chỉ nhặt cái bị vác lên vai và bước đi.

Đại ý Phật Pháp rất là đơn giản, chỉ một chữ xả là xong, y như việc quăng cái bị xuống đất, đó là xả, xả hết!

Xả chứ không chấp. Không chấp gì cả, pháp cũng không chấp, ngã cũng chẳng chấp. Nói theo kinh Kim Cương thì xả bỏ hết mọi tướng, tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sinh, tướng thọ giả. Xả rồi thì còn đường nào tiến lên không? Hòa thượng Bồ Đại quảy cái bị lên vai mà đi có ý nghĩa gì? Đó là được tất cả, thâu tóm tất cả vào cái bị mà quảy lên vai. Được tất cả? Tu rồi còn nói được, được cái gì, e rằng mắc phải tham lam không; được đây là được ngộ, được giác ngộ. Giác ngộ rồi, tu thành Phật rồi, thế là được tất cả. Tại sao lại được tất cả? Vì bây giờ không còn cái ta nhỏ bé này nữa, bây giờ đã “đồng thân pháp tính”, đã hòa vào bản thể của vũ trụ, đã là một với vũ trụ rồi...Đức Di-Lặc là vị Phật thời vị lai, chúng ta hãy gắng tu tập để cho Phật tánh trong chúng ta hiển bày. Chớ để cho lục tặc phá mình, phải coi lục tặc là trẻ con, không theo chúng, không chấp chúng, để cho tâm được an, được vui; an thật sự, vui thật sự. Muốn vậy thì phải tu hạnh xả, xả trong niềm vui, xả hết phiền não; thế mới đạt đến hạnh phúc thực sự, trên mọi thứ hạnh phúc của thế gian...

Tượng Phật Di-Lặc tại Trung Tâm Phật Học Đài Loan



Phật Nói Kinh Di Lặc Hạ Sanh Thành Phật

Hán-dịch: Tam Tạng Pháp Sư Nghĩa Tịnh

Việt-dịch: HT Thích Huyền Vi

Ngài Xá Lợi Phất là đệ tử thượng túc của đức Thích Ca Thế Tôn, một hôm phát khởi lòng từ nghĩ đến việc lợi lạc chung của thiên hạ, Tôn giả đi đến chỗ đức Phật đang ngự, quỳ gối chấp tay thưa Phật: Thế Tôn thường nói sau khi Ngài diệt độ lâu xa, sẽ có Bồ Tát Di Lặc giảng sanh, chúng con cùng tất

cả chúng sanh, muốn nghe việc quan trọng ấy, cúi xin Thế Tôn từ bi giảng nói cho.

Đức Phật hoan hỷ hứa khả, Ngài nói:

Đến thời kỳ Bồ Tát Di Lặc giáng sinh, trong châu Nam Diêm Phù Đề đất đá, cây cối, rừng rú đều được như nhiên. Mỗi khu vực thanh mậu, giáp khắp 60 muôn dặm, khi Di Lặc ra đời, tại châu Diêm Phù Đề, đông tây bề dài 40 muôn dặm, nam bắc bề rộng có 32 muôn dặm, đất đai đều sinh trưởng năm thứ hoa quả, khắp trong bốn biển không có núi non, hầm hố, mặt đất bằng phẳng, cây cối đều sinh trưởng xanh tươi.

Nhân dân trong thời ấy ít có tham lam, dâm dục, giận tức và ngu si; rất đông dân chúng cư trú nơi thành ấp tụ lạc, tương trợ lẫn nhau. Mỗi người dân sống lâu 84.000 tuổi. Người phụ nữ đến 500 tuổi mới lập gia đình. Nhân dân khó mà đau ốm bệnh hoạn. Khắp cõi nước có ba việc đáng lo: một là ý ham muốn nhiều khóặng; hai là đôi khi bị đói khát và ba là tuổi già lụm cùm; sắc mặt của mỗi người dân giống như hoa đào, họ đối xử với nhau rất là kính trọng. Cõi nước ấy có một thành trì tên là Kê Đầu Mạt, thành này là nơi của vị quốc-vương đang trị vì, chu vi thành trì có 480 dặm, xây toàn chất đá cứng, có nhiều cây danh mộc chống đỡ, tô điểm nội thành toàn bằng vàng, bạc, ngọc lưu ly, thủy tinh và các loài trân bửu khác. Bốn phía mỗi bên có 12 gian cửa lớn, chạm trổ rất tinh vi, cũng toàn bằng các thứ vàng, bạc, lưu ly, thủy tinh để mà trang trí. Vị quốc vương nước ấy tên là Tăng-La, bốn biển đều có bà con quyến thuộc của Ngài. Nhà vua đi đến đâu đều được tiếp đón nồng hậu. Nhân dân cùng quỉ thần thấy đều kính phục.

Ngôi thành vua có bốn món báu: một là vàng ròng, có thần gìn giữ, thần ấy tên là Nghê Phùng. Hai là bạc nén, cũng có người thủ hộ. Ba là ngọc châu minh nguyệt, chỗ sản xuất ngọc châu này gọi là Tu-Tiệm, vị đứng ra gìn giữ ngọc châu này tên là Tân-Kiệt. Bốn là ngọc lưu ly, thứ này chiếu sáng khắp soi và quý giá nhất trong thiên hạ. Có một vị tu hành rất là phạm hạnh tên là Tu-Phạm sẽ vì Bồ Tát Di Lặc làm cha, mẹ của Ngài tên là Ma Ha Việt Đề. Di Lặc có một thân tướng kỳ diệu đầy đủ 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp, thân hình cao lớn 16 trượng. Di Lặc sẽ giáng sinh trong thành đã nói trên, mắt của Bồ Tát thấu triệt trong muôn dặm, trong đầu của Di Lặc có nhiều tia sáng nhiệm màu, chiếu soi 4000 dặm. Khi Bồ Tát Di Lặc đắc đạo thành Phật, sẽ ngồi dưới gốc cây Long Hoa. Cây ấy bề cao 40 dặm, bề rộng cũng 40 dặm. Thời gian Bồ Tát Di Lặc thành Phật có 84.000 vị Bà La Môn, thành tâm đi đến chỗ Ngài, xin thế phát xuất gia, tu hạnh Sa Môn. Di Lặc an tọa dưới gốc cây, đến ngày 8 tháng 4, khi sao mai ló mọc sẽ ngộ đạo thành Phật,

hiệu là Maitreya Buddha. Vị quốc vương tên là Tăng-La nghe tin Bồ-Tát Di Lặc thành Phật, liền hướng dẫn 84 người bạn thân bỏ nhà thế gian cầu đạo giải thoát, trong số đó có các vị quốc-vương, trao ngôi vị lại cho con cháu, đồng đến chỗ Phật Di Lặc xin xuất gia, cạo bỏ râu tóc làm thầy Sa Môn. Lại có 1800 vị Bà La Môn đều đến chỗ Phật Di Lặc xin làm Sa Di, cha mẹ Di Lặc cũng ở trong số đó. Ngoài ra còn có các vị Bà La Môn chứng thánh, gồm 1084 người, cũng đều đến chỗ Phật Di Lặc xin xuất gia thọ giới. Trong nước có ông đại hào phú tên là Tu-Đàn mà người đời thường kêu là Tu-Đạt, cũng có tên khác là Nhân Dân, ông thành tâm mang vàng bạc cúng dường Phật Di Lặc cùng các vị Sa Môn để làm phương tiện hoằng hóa đạo mầu, tiếng tốt này bủa khắp bốn phương. Sau đó trưởng giả Tu-Đàn lại đem 14.000 người đến chỗ Phật Di Lặc, cầu xin học đạo xuất thế.

Lại có hai anh em một nhà, người anh tên là Cổ-Đạt, em là Phò-Lan. Anh em đồng thảo luận con đường tu tiến, họ tự đặt câu hỏi: Tại sao chúng ta cứ chạy theo giòng đời biến chuyển, mà không chịu phát tâm đến chỗ Phật Đà, cầu đạo xin xuất gia? Hai anh em nghỉ xong lập tức đến chỗ Phật Di Lặc, xin thọ giáo để xuất gia hành đạo.

Lại nữa, có một số đông thiếu nữ độ chừng 84.000 người, thân tướng xinh đẹp, trang sức các đồ y phục lộng lẫy, kể cả vàng ngọc, chuỗi anh lạc v.v... đồng phát thiện-tâm, kéo đến chỗ Phật Di Lặc, tự đem các đồ quý giá để trên mặt đất, rồi đồng thanh bạch với Phật rằng: Chúng con xin hoan hỷ dâng các thứ này lên đức Phật cùng các vị Sa-môn để hộ trì ngôi Tam Bảo; chúng con muốn theo Phật xuất gia, thọ giới Tỳ kheo ni. Phật Di Lặc nhận lời cầu xin ấy và truyền trao giới pháp cho các vị phụ nữ kia, trở thành Sa di ni rồi Tỳ kheo ni.

Một hôm Phật Di Lặc vân tập lại các hàng Tỳ kheo Tăng cũng như Tỳ kheo ni, và long trọng tuyên bố như vầy: Các vị hiện diện nơi đây đều là những người lo chuyên tâm tu-tiến trong thời kỳ Phật Thích Ca Mâu Ni. Những người đã tụng kinh; những người đã phát từ tâm; những người đã bố thí; những người đã tu hạnh nhẫn nhục; những người đã cất chùa và xây tháp; những người đã thỉnh cốt Phật vào thờ trong các Tự Viện; những người đốt hương, thắp đèn; những người đã treo tràng phang, bảo cái; những người rải hoa, dâng quả. Trong số các Tỳ kheo Tăng và Tỳ kheo Ni hiện diện, đều là những vị đã tu tập trong thời kỳ đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Những ai giữ giới, những ai chí thành lúc trước, giờ đây đều câu hội chỗ này để nghe pháp tu. Các vị Tỳ kheo Tăng cũng như Tỳ kheo ni đã nghe pháp trước kia đều được đắc đạo ở dưới cây Long Hoa, ba hội:

Phật Di Lặc thuyết pháp trong hội thứ nhất sẽ có 96 ức người đều đặng đạo A La Hán.

Thuyết pháp hội thứ hai sẽ có 94 ức Tỳ kheo đều chứng đặng quả A La Hán.

Thuyết pháp hội thứ ba sẽ có 92 ức Sa Môn đều đặng quả A La Hán.

Chư thiên các cõi trời đều sẽ mang hoa thơm mà rải trên thân hình Di Lặc cúng dường. Phật Di Lặc sẽ hướng dẫn các vị A La Hán đến thành vua Kê Đầu Mạt, nơi mà quốc vương đang trị vì; vua cùng toàn thể ở trong cung ăn uống, khắp hoàng thành yển sáng chiếu soi, đêm cũng như ngày, Phật Di Lặc sẽ được thỉnh ngồi trong cung thuyết kinh giảng đạo, có đoạn như vậy: lời nói không thể không làm; đạo lý không thể không học; cũng như kinh điển không thể không đọc tụng v.v...

Đức Phật đã cho biết Bồ Tát Di Lặc sẽ hạ sanh hơn muôn năm, sau khi giáo pháp Ngài bị đình trệ không lưu chuyển...

Ngài Xá Lợi Phất, các Tỳ kheo, quốc vương cùng với trăm quan nghe đức Phật giảng nói rồi đều rất hoan hỷ, tỏ ngộ phần nào rồi phụng hành lời Phật giảng nói rồi đều rất hoan hỷ, tỏ ngộ phần nào rồi phụng hành lời Phật dạy và đem hết khả năng giúp đời cứu thế ở hiện tại cũng như tương lai.

Di-lặc hay Di Lặc (skt. maitreya, pali. Metteyya) là cách phiên âm, dịch nghĩa là Từ Thi, "người có lòng từ", cũng có thuyết rằng Ngài có tên là Vô Năng Thắng (skt. ajita), phiên âm Hán-Việt là A-dật-đa. Di Lặc là một vị Bồ Tát và cũng là vị Phật cuối cùng sẽ xuất hiện trên Trái Đất. Trong Phật giáo Tây Tạng, Bồ Tát Di-lặc được thờ cúng rất rộng rãi.

Theo truyền thuyết và kinh điển Phật giáo, Di Lặc là vị Bồ tát sẽ xuất hiện trên Trái Đất, đạt được giác ngộ hoàn toàn, giảng dạy Phật Pháp, giáo hóa chúng sinh, và chứng ngộ thành Phật. Phật Di Lặc sẽ là vị Phật kế thừa Đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni. Cõi giáo hóa của Bồ Tát hiện nay là trời Đâu-suất (skt. tusita). Bồ Tát Di-lặc được tiên tri sẽ giảng sinh trong kiếp giảm của tiểu kiếp kế tiếp, khi nhân thọ là 80.000 năm, tức khoảng 9 triệu năm nữa theo năm Trái Đất, khi Phật Pháp đã bị lãng quên trên cõi Diêm phù đề. Sự tích về Phật Di Lặc được tìm thấy trong các tài liệu kinh điển của tất cả các tông phái Phật giáo (Nguyên thủy, Đại thừa, Kim cương thừa), và được chấp nhận bởi hầu hết các Phật tử như là một sự kiện sẽ diễn ra khi Phật Pháp đã bị lãng quên trên Trái Đất, và Bồ Tát Di-lặc sẽ là bậc giác ngộ Pháp

và thuyết lại cho chúng sinh, tương tự như những vị Phật lịch sử đã làm trong quá khứ.

---oOo---

Majestically - một cách tráng lệ, huy hoàng (Majesty - vẻ uy nghi, bề hạ)

Majordomo – chương trình majordomo

Mala – a mala containing 108 beads, a number with astrological significance in India, is frequently used with a repetition of the mantra as each bead is fingered in turn (tràng hạt).

Tràng hạt - khởi nguồn từ Ấn Độ và đã trở thành một vật quan trọng trong đời sống tín ngưỡng, văn hóa của tín đồ các tôn giáo và trong xã hội Ấn Độ cổ. Với Phật giáo, tràng hạt là vật tùy thân giúp cho hành giả dễ dàng chú tâm vào đối tượng trì niệm, là một sợi dây xâu suốt các ý tưởng thành một trật tự, từ đó hành giả có thể đi sâu hơn vào các trạng thái của định để làm phát khởi tuệ giác.

Như vậy, có thể thấy, dù trong truyền thống văn hóa cổ xưa của Ấn Độ và trong các nền văn minh khác của nhân loại, chuỗi hạt đã có từ lâu và gắn với mỗi cộng đồng xã hội nó có một ý nghĩa biểu trưng hay giá trị thẩm mỹ khác nhau. Nhưng với Phật giáo, tràng hạt được đề cập với vai trò của pháp phương tiện, là pháp khí, là công cụ để hỗ trợ việc tu hành đạt giác ngộ.

Maladaptive – không thích nghi

Maleficent – hay làm hại, hiểm ác

Malevolence – ác tâm, ác ý

Malicious – ác độc

Malunkyaputta - The Questions Of Malunkyaputta

THUS have I heard:

The Lord was once dwelling near Savatthi, at Jetavana in the park of Anathapindika.

Now the elder Malunkyaputta had retired from the world, and as he meditated the thought arose:

"These theories have been left unexplained by the Lord, set aside, and rejected, whether the world is eternal or not eternal, whether the world is finite or not, whether the soul (life) is the same as the body, or whether the soul is one thing and the body another, whether a Buddha (Tathagata) exists after death or does not exist after death, whether a Buddha both exists and does not exist after death, and whether a Buddha is non-existent and not non-existent after death - these things the Lord does not explain to me, and that he does not explain them to me does not please me, it does not suit me.

I will approach the Lord, and ask about this matter... If the Lord does not explain to me, I will give up the training, and return to a worldly life."

When Malunkyaputta had approached and put his questions the Lord replied:

"Now did I, Malunkyaputta, ever say to you,

'Come, Malunkyaputta, lead a religious life with me, and I will explain to you whether the world is eternal or not eternal and so on with the other questions?'"

"You did not, reverend sir."

"Anyone, Malunkyaputta, who should say 'I will not lead a religious life with the Lord, until the Lord explains to me whether the world is eternal or not eternal etc.... ' that person would die, Malunkyaputta, without its being explained.

It is as if a man had been wounded by an arrow thickly smeared with poison, and his friends, companions, relatives, and kinsmen were to get a surgeon to heal him, and he were to say, 'I will not have this arrow pulled out, until I know by what man I was wounded, whether he is of the warrior caste, or a brahmin, or of the agricultural, or the lowest caste.'

Or if he were to say, 'I will not have this arrow pulled out until I know of what name or family the man is ... or whether he is tall, or short, or of middle height ... or whether he is black, or dark, or yellowish ... or whether

he comes from such and such a village, or town, or city ... or until I know whether the bow with which I was wounded was a chapa or a kodanda, or until I know whether the bow-string was of swallow-wort, or bamboo-fibre, or sinew, or hemp, or of milk-sap tree, or until I know whether the shaft was from a wild or cultivated plant ... or whether it was feathered from a vulture's wing or a heron's or a hawk's, or a peacock's, or a sithilahanu-bird's ... or whether it was wrapped round with the sinew of an ox, or of a buffalo, or of a ruru-deer, or of a monkey ... or until I know whether it was an ordinary arrow, or a razor-arrow, or a vekanda, or an iron arrow or a calf-tooth arrow, or one of a karavira leaf.'

That man would die, Malunkyaputta, without knowing all this.
"It is not on the view that the world is eternal, Malunkyaputta, that a religious life depends; it is not on the view that the world is not eternal that a religious life depends.

Whether the view is held that the world is eternal, or that the world is not eternal, there is still re-birth, there is old age, there is death, and grief, lamentation, suffering, sorrow, and despair, the destruction of which even in this life I announce.

It is not on the view that the world is finite ...

It is not on the view that a Tathagata exists after death ...

Therefore, Malunkyaputta, consider as unexplained what I have not explained, and consider as explained what I have explained.
And what, Malunkyaputta, have I not explained?

Whether the world is eternal I have not explained, whether the world is not eternal ... whether a Tathagata is both non-existent and not nonexistent after death I have not explained.

And why, Malunkyaputta, have I not explained this?

Because this, Malunkyaputta, is not useful, it is not concerned with the principle of a religious life, does not conduce (Đưa đến) to aversion (ác cảm), absence of passion, cessation, tranquillity, supernatural faculty, perfect knowledge, Nirvana, and therefore I have not explained it.

"And what, Malunkyaputta, have I explained?

Suffering have I explained, the cause of suffering, the destruction of suffering, and the path that leads to the destruction of suffering have I explained.

For this, Malunkyaputta, is useful, this is concerned with the principle of a religious life; this conduces to aversion, absence of passion, cessation, tranquillity, supernatural faculty, perfect knowledge, Nirvana, and therefore have I explained it.

Therefore, Malunkyaputta, consider as unexplained what I have not explained, and consider as explained what I have explained."

Thus spoke the Lord, and with joy the elder Malunkyaputta applauded the words of the Lord. (Translated from the Pali by E. J. Thomas, M.A.)

Malunkyaputta - Tiểu kinh Malunkya (Cula Malunkya sutta)

Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn trú ở Savatthi, Jetavana, tại tịnh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc).

Rồi Tôn giả Malunkyaputta, trong khi độc trú tịnh cư, khởi lên sự suy tư như sau: Có một số vấn đề này, Thế Tôn không trả lời, bỏ một bên, loại bỏ ra: "Thế giới là thường còn, thế giới là vô thường, thế giới là hữu biên, thế giới là vô biên; sinh mạng này và thân này là một, sinh mạng này và thân này là khác; Như Lai có tồn tại sau khi chết, Như Lai không có tồn tại sau khi chết, Như Lai có tồn tại và không có tồn tại sau khi chết. Như Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết". Thế Tôn không trả lời cho ta những vấn đề ấy. Vì Thế Tôn không trả lời cho ta những vấn đề ấy, nên ta không được hài lòng, không được thỏa mãn. Vậy ta hãy đi đến Thế Tôn, và sẽ hỏi ý nghĩa này. Nếu Thế Tôn trả lời cho ta: "Thế giới là thường còn, thế giới là vô thường, thế giới là hữu biên, thế giới là vô biên; sinh mạng này và thân này là một, sinh mạng này và thân này là khác; Như Lai có tồn tại sau khi chết, Như Lai không có tồn tại sau khi chết; Như Lai có tồn tại và không có tồn tại sau khi chết, hay Như Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết", thời ta sẽ sống Phạm hạnh dưới (sự chỉ dẫn của) Thế Tôn. Còn nếu Thế Tôn không trả lời cho ta: "Thế giới là thường còn, thế giới là vô

thường... (như trên)... Như Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết", thời ta sẽ bỏ học pháp và hoàn tục.

Rồi Tôn giả Malunkyaputta vào buổi chiều, từ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Malunkyaputta bạch Thế Tôn:

-- Ở đây, bạch Thế Tôn, trong khi độc trú tịnh cư, con khởi lên ý nghĩ như sau: Có một số vấn đề này, Thế Tôn không trả lời, bỏ một bên loại bỏ ra: "Thế giới là thường còn, thế giới là vô thường... (như trên)... Như Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết". Thế Tôn không trả lời cho ta những vấn đề ấy. Vì Thế Tôn không trả lời cho ta những vấn đề ấy, nên ta không được hài lòng, không được thỏa mãn. Vậy ta hãy đi đến Thế Tôn và sẽ hỏi ý nghĩa này. Nếu Thế Tôn trả lời cho ta: "Thế giới là thường còn, thế giới là vô thường... (như trên)... Như Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết", thời ta sẽ sống Phạm hạnh dưới (sự chỉ dẫn của) Thế Tôn. Còn nếu Thế Tôn không trả lời cho ta: "Thế giới là thường còn, thế giới là vô thường... (như trên)... Như Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết", thời ta sẽ bỏ học pháp và hoàn tục.

Nếu Thế Tôn biết: "Thế giới là thường còn", Thế Tôn hãy trả lời cho con: "Thế giới là thường còn". Nếu Thế Tôn biết: "Thế giới là vô thường". Thế Tôn hãy trả lời cho con: "Thế giới là vô thường". Nếu Thế Tôn không biết: "Thế giới là thường còn" hay "Thế giới là vô thường", thời không biết, không thấy, hãy thẳng thắn trả lời: "Ta không biết, Ta không thấy".

Nếu Thế Tôn biết: "Thế giới là hữu biên", Thế Tôn hãy trả lời cho con: "Thế giới là hữu biên". Nếu Thế Tôn biết: "Thế giới là vô biên", Thế Tôn hãy trả lời cho con: "Thế giới là vô biên". Nếu Thế Tôn không biết: "Thế giới là hữu biên" hay "Thế giới là vô biên," thời không biết, không thấy, hãy thẳng thắn trả lời: "Ta không biết, Ta không thấy".

Nếu Thế Tôn biết: "Sinh mạng này và thân này là một", Thế Tôn hãy trả lời cho con: "Sinh mạng này và thân này là một". Nếu Thế Tôn biết: "Sinh mạng này và thân này là khác," Thế Tôn hãy trả lời cho con: "Sinh mạng này và thân này là khác". Nếu Thế Tôn không biết: "Sinh mạng này và thân này là một" hay "Sinh mạng này và thân này là khác," thời không biết, không thấy, hãy thẳng thắn trả lời: "Ta không biết, Ta không thấy".

Nếu Thế Tôn biết: "Như Lai có tồn tại sau khi chết", Thế Tôn hãy trả lời cho con: "Như Lai có tồn tại sau khi chết". Nếu Thế Tôn biết: "Như Lai không

có tồn tại sau khi chết", Thế Tôn hãy trả lời cho con: "Nhu Lai không có tồn tại sau khi chết". Nếu Thế Tôn không biết: "Nhu Lai có tồn tại sau khi chết," hay "Nhu Lai không có tồn tại sau khi chết", thời không biết, không thấy, hãy thẳng thắn trả lời: "Ta không biết, Ta không thấy".

Nếu Thế Tôn biết: "Nhu Lai có tồn tại và không tồn tại sau khi chết", Thế Tôn hãy trả lời cho con: "Nhu Lai có tồn tại và không tồn tại sau khi chết", Thế Tôn hãy trả lời cho con: "Nhu Lai không tồn tại và không không tồn tại sau khi chết". Nếu Thế Tôn không biết: "Nhu Lai tồn tại và không tồn tại sau khi chết," hay "Nhu Lai không tồn tại và không không tồn tại sau khi chết", thời không biết, không thấy, hãy thẳng thắn trả lời: "Ta không biết, Ta không thấy".

-- Nay Malunkyaputta, Ta nào có nói với Ông: Nay Malunkyaputta, hãy đến và sống Phạm hạnh theo Ta, Ta sẽ trả lời cho Ông: "Thế giới là thường còn," hay "Thế giới là vô thường... (như trên)... Nhu Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết"?

-- Thừa không, bạch Thế Tôn.

-- Hay Ông có nói với Ta như sau: Bạch Thế Tôn, con sẽ sống Phạm hạnh theo Thế Tôn, nếu Thế Tôn sẽ trả lời cho con: "Thế giới là thường còn" hay "Thế giới là vô thường... (như trên)... Nhu Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết" ?

-- Thừa không, bạch Thế Tôn.

-- Như vậy, nay Malunkyaputta, Ta không nói với Ông: Nay Malunkyaputta, hãy đến và sống Phạm hạnh theo Ta và Ta sẽ trả lời cho Ông: "Thế giới là thường còn" hay "Thế giới là vô thường... (như trên)... Nhu Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết", và Ông cũng không nói với Ta: Bạch Thế Tôn, con sẽ sống Phạm hạnh theo Thế Tôn nếu Thế Tôn sẽ trả lời cho con: "Thế giới là thường còn" hay "Thế giới là vô thường... (như trên)... Nhu Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết". Sự tình là như vậy, thời này kẻ ngu kia, Ông là ai, và Ông phủ nhận cái gì ?

Nay Malunkyaputta, nếu có ai nói như sau: Ta sẽ sống Phạm hạnh theo Thế Tôn khi nào Thế Tôn sẽ trả lời cho ta: "Thế giới là thường còn" hay "Thế giới là vô thường... (như trên)... Nhu Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết", thời này Malunkyaputta, người ấy sẽ chết (và) vẫn

không được Như Lai trả lời. Nay Malunkya-putta, ví như một người bị mũi tên bắn, mũi tên được tẩm thuốc độc rất dày. Bạn bè và bà con huyết thống của người ấy mời một vị y sĩ khoa mổ xẻ đến săn sóc. Nhưng người ấy lại nói: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết được người đã bắn tôi thuộc giòng hoàng tộc, hay Bà-la-môn, hay buôn bán, hay người làm công". Người ấy có thể nói như sau: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết được người đã bắn tôi tên là gì, tộc tánh là gì?" Người ấy có thể nói như sau: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết được người đã bắn tôi là cao hay thấp, hay người bậc trung". Người ấy có thể nói như sau: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết được người đã bắn tôi là da đen, da sẫm hay da vàng". Người ấy có thể nói như sau: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết được người đã bắn tôi thuộc làng nào, thuộc thị trấn nào, thuộc thành phố nào". Người ấy có thể nói như sau: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết cái cung mà tôi bị bắn, cái cung ấy thuộc loại cung thông thường hay loại cung nỏ". Người ấy có thể nói như sau: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết được dây cung mà tôi bị bắn, dây cung ấy làm bằng cây leo, hay cây lau, hay một thứ gân, hay một thứ dây gai, hay một thứ cây có nhựa". Người ấy có thể nói như sau: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết cái tên mà tôi bị bắn, cái tên ấy thuộc một loại cây lau này hay cây lau khác". Người ấy có thể nói như sau: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết cái tên mà tôi bị bắn, mũi tên ấy có kết lông gì, hoặc lông con kê, hoặc lông con cò, hoặc lông con ó, hoặc lông con công, hoặc lông một loại kết". Người ấy có thể nói như sau: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết cái tên mà tôi bị bắn, cái tên ấy được cuốn (parikkhittam) bởi loại gân nào, hoặc là gân bò cái, hoặc là gân trâu, hoặc là gân nai, hoặc là gân lừa". Người ấy có thể nói như sau: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra khi nào tôi chưa biết cái tên mà tôi bị bắn, cái tên ấy thuộc loại tên nhọn, hay thuộc loại tên móc, hay thuộc loại tên như đầu sào, hay thuộc loại tên như răng bò, hay thuộc loại tên như kềm gai". Nay Malunkya-putta, người ấy sẽ chết và vẫn không được biết gì.

Cũng vậy, nay Malunkya-putta, ai nói như sau: "Ta sẽ sống Phạm hạnh theo Thế Tôn khi nào Thế Tôn trả lời cho ta: "Thế giới là thường còn hay thế giới là vô thường... (như trên)... Như Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết", thời nay Malunkya-putta, người ấy sẽ chết (và) vẫn không được Như Lai trả lời.

Nay Malunkya-putta, đời sống Phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc với quan điểm "Thế giới là thường còn". Nay Malunkya-putta, đời sống Phạm

hạnh không thể nói là tùy thuộc với quan điểm "Thế giới là vô thường". Nay Malunkyaputta, dầu cho có quan điểm "Thế giới là thường còn", hay dầu cho có quan điểm "Thế giới là vô thường", thời vẫn có sanh, có già, có chết, có sầu, bi, khổ, ưu, não, mà Ta giảng dạy sự đoạn trừ ngay trong hiện tại.

Này Malunkyaputta, đời sống Phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc với quan điểm "Thế giới là hữu biên". Nay Malunkyaputta, đời sống Phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc với quan điểm "Thế giới là vô biên". Nay Malunkyaputta, dầu cho có quan điểm "Thế giới là hữu biên", hay dầu cho có quan điểm "Thế giới là vô biên" thời vẫn có sanh, có già, có chết, có sầu, bi, khổ, ưu, não, mà Ta giảng dạy sự đoạn trừ ngay trong hiện tại.

Này Malunkyaputta, đời sống Phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc quan điểm "Sinh mạng này và thân này là một". Nay Malunkyaputta, đời sống Phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc quan điểm "Sinh mạng này và thân này là khác". Nay Malunkyaputta, dầu cho có quan điểm "Sinh mạng này và thân này là một", hay dầu cho có quan điểm "Sinh mạng này và thân này là khác", thời vẫn có sanh, có già, có chết, có sầu, bi, khổ, ưu, não mà Ta giảng dạy sự đoạn trừ ngay trong hiện tại.

Này Malunkyaputta, đời sống Phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc quan điểm "Nhu Lai có tồn tại sau khi chết". Nay Malunkyaputta, đời sống Phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc quan điểm "Nhu Lai không có tồn tại sau khi chết". Nay Malunkyaputta, dầu cho có quan điểm "Nhu Lai có tồn tại sau khi chết" hay dầu cho có quan điểm "Nhu Lai không có tồn tại sau khi chết," thời vẫn có sanh, có già, có chết, có sầu, bi, khổ, ưu, não mà Ta giảng dạy sự đoạn trừ ngay trong hiện tại.

Này Malunkyaputta, đời sống Phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc vào quan điểm "Nhu Lai có tồn tại và không tồn tại sau khi chết". Nay Malunkyaputta, đời sống Phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc với quan điểm "Nhu Lai không có tồn tại và không tồn tại sau khi chết". Nay Malunkyaputta, dầu cho có quan điểm "Nhu Lai có tồn tại và không có tồn tại sau khi chết", hay dầu cho có quan điểm: "Nhu Lai không có tồn tại và không tồn tại sau khi chết", thời vẫn có sanh, có già, có chết, có sầu, bi, khổ, ưu, não mà Ta giảng dạy sự đoạn trừ ngay trong hiện tại".

Do vậy, này Malunkyaputta, hãy thọ trì là không trả lời những gì Ta không trả lời. Hãy thọ trì là có trả lời những gì Ta có trả lời. Và này Malunkyaputta, điều gì Ta không trả lời? "Thế giới là thường còn", này

Malunkyaputta là điều Ta không trả lời. "Thế giới là vô thường" là điều Ta không trả lời. "Thế giới là hữu biên" là điều Ta không trả lời. "Thế giới là vô biên" là điều Ta không trả lời. "Sinh mạng này và thân này là một" là điều Ta không trả lời. "Sinh mạng này và thân này khác" là điều Ta không trả lời. "Như Lai có tồn tại sau khi chết" là điều Ta không trả lời. "Như Lai không có tồn tại sau khi chết" là điều Ta không trả lời. "Như Lai có tồn tại và không tồn tại sau khi chết" là điều Ta không trả lời. "Như Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết" là điều Ta không trả lời.

Và này Malunkyaputta, vì sao điều ấy Ta không trả lời? Này Malunkyaputta, vì điều ấy không liên hệ đến mục đích, điều ấy không phải là căn bản Phạm hạnh, điều ấy không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, cho nên điều ấy Ta không trả lời.

Và này Malunkyaputta, điều gì Ta trả lời? "Đây là khổ", này Malunkyaputta là điều Ta trả lời". "Đây là khổ tập" là điều Ta trả lời. "Đây là khổ diệt" là điều Ta trả lời. "Đây là con đường đưa đến khổ diệt" là điều Ta trả lời.

Và này Malunkyaputta, vì sao điều ấy Ta trả lời? Này Malunkyaputta, vì điều ấy có liên hệ đến mục đích, điều ấy là căn bản Phạm hạnh, điều ấy đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, vì vậy điều ấy Ta trả lời. Do vậy, này Malunkyaputta, hãy thọ trì là không trả lời những điều Ta không trả lời. Hãy thọ trì là trả lời những điều Ta có trả lời.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Malunkyaputta hoan hỷ tin thọ lời Thế Tôn dạy. (Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

---oOo---

Manacle - sự trói buộc, kiềm hãm

Mandala – a circle or wheel representing the universe or the dwelling of a deity...The visualization of a mandala plays a crucial role in tantric meditation...

Mandala (Skt Mandala, 'circle') is a spiritual and ritual symbol in Hinduism and Buddhism, representing the Universe. The basic form of most mandalas is a square with four gates containing a circle with a center point. Each gate is in the general shape of a T. Mandalas often exhibit radial balance...

Mạn-đà-la (dịch âm theo tiếng Trung; gốc tiếng Phạn: mandala, "tinh túy" + "chứa đựng") là một hình vẽ biểu thị vũ trụ trong cái nhìn của một bậc giác ngộ. Trong tiếng Phạn, mandala có nghĩa là một trung tâm (*la*) đã được tách riêng ra hay được trang điểm (*mand*). Có thể coi Mạn-đà-la là một đồ hình vũ trụ thu nhỏ. "Mandala" dịch nghĩa theo chữ Hán là "luân viên cụ túc", nghĩa là vòng tròn đầy đủ. Theo ý nghĩa thực tiễn thì Mạn đà la là đàn tràng để hành giả bày các lễ vật hay pháp khí cho nghi thức hành lễ, cầu nguyện, tu luyện...

Mani – indicates that...

Manicheanism – believer in religious or philosophical Dualism (Thuyết Nhị Nguyên)

Manicheanism taught an elaborate dualistic cosmology describing the struggle between a good, spiritual world of light, and an evil, material world of darkness.

Thuyết nhị nguyên - hay nhị nguyên luận, là một học thuyết triết học thừa nhận sự tồn tại độc lập của hai thực thể. Có nhiều dạng nhị nguyên, một trong số đó là thuyết nhị nguyên về triết học xem vật chất và ý thức (hay tinh thần), tạo thành hai nguồn gốc của thế giới. Đây là quan điểm của một số nhà triết học trong việc giải quyết mặt thứ nhất vấn đề cơ bản của triết học: ý thức và vật chất thì cái nào có trước, cái nào có sau, cái nào quyết định cái nào.

Manifest – tuyên ngôn, kê khai

Manifesto - bản tuyên ngôn

Majolica - đồ gốm, đồ sành

Manjushri – Lord of wisdom = Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát

If Avalokiteshvara embodies the compassion of all the Buddhas, Manjushri (Jampal Yang in Tibetan) is believed to be the embodiment of their wisdom. Similarly, just as Avalokiteshvara is described enacting deeds of great compassion, so Manjushri is linked to accounts concerning ultimate truth and knowledge.

Manjushri is revered by all the traditions of Tibetan Buddhism and is always depicted as an internal youth of sixteen, white in color and wearing the robes of a bodhisattva. In his right hand, he wields a sword representing the knowledge or wisdom that cuts through the fetters of delusion (gong cùm của sự mê mờ) that bind (cột chặt) one to the world of suffering. In his left hand, he holds a lotus upon which rests a book representing the eight thousand verse *Prajnaparamita Sutra* (Sutra of the perfection of wisdom = Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa) a fundamental Mahayana scripture.

It is common each morning in Tibetan monasteries for the monks to recite a text called the *Manjushri Nama Sangiti* (“*Chanting the Names of Manjushri*”) in the belief that it will grant the power of knowledge and wisdom. This is considered so important that is often the first text that a monk will memorize in its entirety...

The mantra of Manjushri “**Om A Ra Pa Cha Na Dhi**” is also frequently recited in the hope of producing the same results. (The Tibetan Way of Life, Death & Rebirth – John Peacock)

Manjushri Bodhisattva - Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát: Biểu tượng trí tuệ

Bồ-Tát Văn Thù Sư Lợi - thường gọi tắt là Bồ Tát Văn Thù, có nghĩa là Diệu Đức. Ngài là Thượng thủ của Phật Thích Ca trong hàng Bồ Tát. Trong Kinh Duy Ma Cát nói về Đại Bồ Tát Duy Ma Cát thị hiện tại cõi Ta Bà để giáo hóa chúng sinh dưới hình thức là một người bệnh. Một hôm, Đức Phật Thích Ca muốn cử một đệ tử đại diện hướng dẫn bốn chúng đi thăm bệnh Duy Ma Cát. Nhưng khi được hỏi, hết thầy từ hàng đại đệ tử đến hàng Bồ Tát đều khiêm cung không dám nhận. Chỉ có Bồ Tát Văn Thù nhận lời Phật trao phó, vì vậy Ngài còn được gọi là “Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát”. Hình hay tượng Ngài ngồi kết già trên bệ có 12 tay:

Phía trước có 6 tay: hai tay dưới trong thế thiền định, bưng bình nước cam lộ. Hai tay giữa nhúng trong bình chuẩn bị vẩy cam lộ, tượng trưng cứu khổ cho vui. Hai tay trên bắt ấn chuyển phép luân trước ngực: ngón trỏ và ngón cái làm thành vòng tròn, các ngón khác duỗi thẳng lên, lòng tay phải quay ra, lòng tay trái quay vào.

Phía sau có 6 tay: Hai tay trên bắt ấn tối thượng Bồ Đề bên trên đầu: hai bàn tay chắp lồng vào nhau, các ngón tay nọ nắm mu bàn tay kia, trừ ngón trỏ và ngón cái để thẳng.

Hai tay giữa dang ra hai bên: tay trái cầm cung, tay phải cầm tên, tượng trưng giết phiền não.

Hai tay dưới dang ra hai bên: tay trái cầm giá đựng kinh, tay phải cầm kiếm, tượng trưng diệt vô minh.

Lại có tượng thờ Ngài ngồi trên lưng sư tử, sư tử rống lên các loài đều sợ, đó là biểu tượng trí tuệ diệt trừ tất cả phiền não của chúng sinh. Tay phải cầm gươm, mũi gươm cao tới ngang đầu Ngài, tay trái cầm Kinh Bát Nhã trước ngực. Tượng trưng diệt Vô minh, được Trí huệ...

"Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát"

Tượng Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi tại Ngũ Đài Sơn, Trung Quốc



Manorial - thuộc trang viên

Mantra – the recitation of primal syllables and is associated with a deity or practice = câu thần chú

Mantra – có nghĩa là: *‘liên kết hết mọi pháp, nắm vững hết mọi nghiã’*
(Chú) The word mantra is thought to be a combination of the first syllables of the Sanskrit words “manna” (thinking) and “trana” (liberation from the bondage of appearances), A mantra is therefore “liberation from thinking”, but over the centuries the word has also

come to mean “that which protect”, indicating that an appropriate mantra is believed to guard against the perils of the outer world as well as taking one into the inner...

Chân ngôn – (skt. mantra, japan. shingon) hoặc Chân âm, phiên âm sang tiếng Hán là Mạn-đát-la, các cách dịch ý khác là Chú, Minh, Thần chú, Mật ngôn, Mật ngữ, Mật hiệu, cũng được đọc thẳng âm tiếng Phạn là Man-tra, có nghĩa là "lời nói chân thật", là biểu hiện của chân như. Chân ngôn có thể là một câu chú, hay một Đà-la-ni ngắn. Lời nói huyền nhiệm chứa đựng năng lực đưa đến kết quả siêu nhiên hay thế tục. Vốn xuất phát từ đạo Bà-la-môn Ấn Độ, Chân ngôn có thể là một âm tiết, một chữ hoặc câu kệ được tiết lộ cho những vị Thấu thị (skt. rsi) trong lúc thiền định. Trong Phật giáo, người ta cho rằng Chân ngôn chứa đựng sức mạnh đặc biệt của vũ trụ hoặc biểu hiện của một khía cạnh nào đó của Phật tính.

THẬP CHÚ (Các bài chú thường *không dịch* mà để nguyên văn)

1.- NHƯ-Ý BẢO LUÂN-VƯƠNG ĐÀ-LA-NI

Nam-mô Phật-đà-da.

Nam-mô Đát-ma-da.

Nam-mô Tăng-dà-da.

Nam-mô Quán-Tự-Tại Bồ-tát ma-ha-tát, cụ đại-bi tâm giả. Đát diệt tha.

Án chúc yết ra phạt để chấn đa mạc ni, ma ha bát đẵng mế, rô rô rô rô, để sắc tra thước ra a yết rị, sa dạ, hồng phẩn ta ha.

Án, bát đập ma chấn đa mạc ni, thước ra hồng.

Án bát lạc đà, bát đẵng mế hồng.

Nghĩa:

Quy y Phật, Quy Y Pháp, Quy y Tăng. Con xin quy mệnh với Đức Chuyển luân vương như ý bảo châu đại liên hoa là Bạc đã xa là Nội Trần và Ngoại Trần. Con xin an trụ theo ánh lửa rực rỡ của Ngài để thỉnh triệu Chư Phật, Bồ Tát, Hiền Thánh Chúng, Tám Bộ Trời Rồng, Chư Vị Hộ Pháp nhằm giúp cho con phá bại Tâm vị ngã, phát khởi Tâm bồ đề, thành tựu cát tường.

Xuất Xứ: Như Ý Tâm Đà La Ni Kinh. Nội dung kinh này nói về Bồ tát Quán Tự Tại được sự chấp thuận của Đức Phật liền tuyên thuyết Vô Chướng Ngại Quán Tự Tại Liên Hoa Như Ý Bảo Luân Vương Đà La Ni .

Đức Phật lại bảo: Nếu người nào tụng chú này 1 biến thì trừ được tội, qua được tai nạn, thành tựu sự nghiệp. Còn nếu ngày nào cũng tụng 108 biến thì sẽ có cảm ứng khiến thấy được thế giới Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà và núi Bồ Tát La nơi Bồ tát Quán Thế Âm cư ngụ, khỏi đọa vào đường ác.

2.- TIÊU TAI CÁT TƯỜNG THẦN CHÚ

Năng mờ tam mãn đa, mẫu đà nẫm. Á bát ra đề, hạ đa xá ta năng nẫm. Đát diệt tha. Án, kê kê, kê hê, kê hê, hồng hồng, nhập phạ ra, nhập phạ ra, bát ra nhập phạ ra, bát ra nhập phạ ra, đề sắc sá, đề sắc sá, sắc trí rị, sắc trí rị, ta phân tra, ta phân tra, phiên đề ca thất rị duệ, ta phạ ha.

Nghĩa:

Hồi ánh lửa rực rỡ của Như Lai Vô Kiến Định Tướng đã thiêu cháy mọi năng chấp, sở chấp, hãy tỏa sáng rực rỡ khiến cho con được an trú trong sự gia trì này nhằm phá tan sự trì độn chậm chạp của Nội Chướng và Ngoại Chướng. Đồng thời khiến cho con dứt trừ được mọi tai nạn, thành tựu sự an vui tốt lành.

3.- CÔNG-ĐỨC BẢO SƠN THẦN CHÚ

Nam-mô Phật-Đà.

Nam-mô Đạt-Ma.

Nam-mô Tăng-Dà.

Án, tất đế hộ rô rô, tất đô rô, chỉ rị ba, kiết rị bà tất đạt rị, bố rô rị, ta phạ ha.

Nghĩa:

Quy y Phật, Quy Y Pháp, Quy y Tăng.

Vinh quang thay sự thành tựu ! Hãy vui vẻ ôm giữ, khéo ôm giữ kho tàng Chân Như! Hãy khéo giữ gìn tự tính an lạc của Đại Niết Bàn.

4.-PHẬT MẪU CHUẨN-ĐỀ THẦN CHÚ

Khê thủ quy-y Tô-tát-đề, đầu diện đánh lễ thất cu chi.

Ngã kim xưng tán Đại Chuẩn-Đề, duy nguyện từ bi thù gia hộ.

Nam-mô tát đa nẫm tam-miêu tam-bồ-đề, cu chi nẫm, đát diệt tha.

Án, chiết lệ chủ lệ Chuẩn-Đề, ta bà ha.

Nghĩa:

Quy mệnh Bảy trăm triệu Chính Đẳng Chính Giác - Như vậy liền nói chú rằng: Khi Thân, Khẩu, Ý hợp nhất với sự Giác Ngộ Phật Tính sẽ đi thẳng vào tự tính thanh tịnh của Tâm Bồ Đề và thọ nhận mùi vị an lạc của Đại Niết Bàn.

Xuất Xứ: Phật Mẫu Chuẩn Đề Đà La Ni Kinh

Người trì tụng thần chú này đủ chín chục ngàn biến, có thể diệt được các tội thập ác, ngũ nghịch, tiêu trừ tai nạn, bệnh hoạn, tăng nhiều phước thọ.

5.-THÁNH VÔ-LƯỢNG-THỌ QUYẾT-ĐỊNH QUANG-MINH-VƯƠNG ĐÀ-LA-NI

Án, nại ma ba cát ngỏa đế, a ba ra mật đập, a ưu rị a nạp, tô tất nê, thiết chấp đập, điệp tả ra tễ dã, đát tháp cả đạt dã, a ra ha đế, tam dục tam bát đạt dã, đát nê dã tháp.

Án, tát rị ba, tang tư cát rị, bót rị thuật đập, đạt ra mã đế, cả cả nại, tang mã ngọt cả đế, ta ba ngỏa, tỷ thuật đế, mã hất nại dã, bát rị ngỏa rị tá hất.

Nghĩa:

Quy mệnh kính lễ Đức Thế Tôn VÔ LƯỢNG THỌ TRÍ QUYẾT ĐỊNH QUANG MINH VƯƠNG Như Lai Ứng Cúng Chính Đẳng Chính Giác.

OM, tất cả hoạt động Tâm Ý đều là Pháp Tính cực thanh tịnh. Thanh tịnh như Tự Tính thẳng thượng của Hư Không. Hãy phát khởi Thắng Nguyên rộng lớn để mau chóng đạt được sự an lạc thanh tịnh của Đại Niết Bàn.

6.-DƯỢC SƯ QUÁN-ĐÁNH CHƠN-NGÔN

Nam-mô bát đà phạt đế, bệ sát xả, lụ rô thích lưu ly, bát lật bà, hất ra xà dã, đát tha yết đa da, a ra hất đế, tam miệu tam bột đà da. Đát diệt tha. Án, bệ sát the, bệ sát the, bệ sát xả, tam một yết đế tá ha.

Nghĩa:

Quy mệnh Đức Thế Tôn DƯỢC SƯ LƯU LY QUANG VƯƠNG Như Lai Ứng Cúng Chính Đẳng Chính Giác - Như vậy liền nói chú rằng: Xin Ngài hãy ban cho con thuốc diệt trừ bệnh quả báo, bệnh nghiệp ác, bệnh kiến tư, bệnh trần sa, bệnh vô minh để cho con mau chóng phát sinh được đạo quả Vô Thượng Bồ Đề.

7.-QUAN-ÂM LINH CẢM CHƠN-NGÔN

Ấn ma ni bác di hồng, ma hất nghe nha nạp, tích đô đặt ba đặt, tích đặt ta nạp, vì đặt rị cát, tát nhi cắng nhi tháp, bốc rị tát tháp cát nạp, bỏ ra nạp, nạp bốc rị, thu thập ban nạp, nại ma lô kiết, thuyết ra đa, tá ha.

Nghĩa:

OM MA NI BÁT MÊ HÙM là tính chất mẫu nhiệm của cây phượng Đại Trí. Hãy ngồi dưới cây phượng ấy, xa lìa mọi sự chấp giữ mà thành tựu trong khắp các cõi. Hãy luyện các căn cho thanh tịnh để thành tựu viên mãn các pháp và siêu việt tất cả. Con xin quy mệnh công đức nội chứng của Đức Thế Tự Tại. Nguyên cho con được thành tựu như Ngài.

8.-THẤT PHẬT DIỆT-TỘI CHƠN-NGÔN

Ly bà ly bà đế, cầu ha cầu ha đế, đà ra ni đế, ni ha ra đế, tỳ lê nê đế, ma ha đà đế, chơn lăng càn đế, ta bà ha.

Nghĩa:

Mọi đường lối và tính chất của sự thấp hèn đều tuân theo sự hấp thụ điều cao quý và tính chất cao quý mà vận chuyển thành ánh sáng rực rỡ vinh quang. Đây là con đường rộng lớn hay chặn đứng mọi tai họa để viên mãn Phước Trí.

9.-VẮNG SANH TỊNH-ĐỘ THẦN-CHÚ

Nam mô a di đà bà dạ.

Đa tha dà đà dạ. Đa diệt dạ tha

A di rị đô bà tỳ, A di rị đa tất đam bà tỳ,

A di rị đa, tỳ ca lan đế, A di rị đa, tỳ ca lan đa,

Dà di nị dà dà na, Chỉ đa ca lệ ta bà ha.

Nghĩa:

Quy mệnh A Di Đà Như Lai. Ngài liền nói chú rằng: **Hiện lên Cam Lộ, phát sinh Cam Lộ, Cam Lộ dũng mãnh, đạt đến Cam Lộ dũng mãnh, rải đầy hư không, thành tựu cát tường.**

10.-THIỆN THIÊN NỮ CHÚ

Nam-mô Phật-Đà

Nam-mô Đạt-Mạ.
Nam-mô Tăng-Dà.

Nam-mô thất ly, ma ha đễ tỷ da, đát nễ dã tha, ba ly phú lâu na giá ly, tam mạn đà, đát xá ni, ma ha tỳ ha ra dà đế, tam mạn đà, tỳ ni dà đế, ma ha ca rị dã, ba nễ ba ra, ba nễ tát rị phạ lật tha, tam mạn đà, tu bác lê đế, phú lệ na, a rị na, đát mạ đế, ma ha tỳ cổ tất đế, ma ha Di-Lặc đế, lâu phả tăng kỳ đế, hê đế tỷ, tăng kỳ hê đế, tam mạn đà, a tha a nậu, đà-la-ni.

Nghĩa:

Quy y Phật, Quy Y Pháp, Quy y Tăng.

Quy y Cát Tường Đại Thiên. Chú nói như vậy:

Hỡi Đấng quyền năng hay ban bố sự viên mãn thù thắng !

Đấng chủ tể Đại Tác Nghiệp hay nhìn thấy khắp nẻo rộng lớn !

Hãy khéo léo làm cho tất cả đều được đầy đủ.

Hãy khiến cho khắp tất cả mọi nơi đều được sự viên mãn thù thắng tối thượng.

Hãy thể hiện lòng đại từ làm cho Lý pháp tính tỏa sáng màu nhiệm rộng lớn khiến cho con và chúng sinh được thích ứng với sự lợi ích chân chính.

Mừng thay Đấng biểu hiện của lòng yêu thương. Đấng chân chính gìn giữ sự lợi ích. Hãy giúp cho con và chúng sinh đều gìn giữ được khắp mọi tài sản lợi ích. (Thích Trí Siêu)

---oOo---

Manuscript - bản thảo

Mara – God of sin = Ma Vương

Early Buddhism acknowledged both a literal and "psychological" interpretation of Mara. Mara is described both as an entity having a literal existence, just as the various deities of the Vedic pantheon are shown existing around the Buddha, and also is described as a primarily psychological force - a metaphor for various processes of doubt and temptation that obstruct spiritual practice.

"Buddha defying Mara" is a common pose of Buddha sculptures. The Buddha is shown with his left hand in his lap, palm facing upwards and his right hand on his right knee. The fingers of his right hand touch the earth, to

call the earth as his witness for defying Mara and achieving enlightenment. This posture is also referred to as the 'earth-touching' mudra.

In some accounts of the Buddha's enlightenment, it is said that the demon Mara didn't send his three daughters to tempt but came willingly after Mara's set back to eliminate his quest enlightenment. Mara's three daughters are identified as Tanha (Craving), Arati (Boredom), and Raga (Passion). For example, in the Samyutta Nikaya's Mara-samyutta, Mara's three daughters were stripping in front of Buddha; but failed to entice the Buddha:

They had come to him glittering with beauty - Tanha, Arati, and Raga - But the Teacher swept them away right there - As the wind, a fallen cotton tuft. Some stories refer to the existence of Five Daughters, who represent the Three Poisons, Attraction, Aversion and Delusion, accompanied additionally by Pride and Fear.

Mara – First, Mara is a real demon who ‘exists’ independently of Gautama, and even after Gautama’s Awakening he reappears again and again in the Discourses disguised as a farmer, a lion, a giant elephant or simply, ‘a cloud of smoke, swirl of darkness’.

Secondly. Mara is the ‘Lord of Death’, who presides over the realm of death and rebirth that is samsara. In coming to Gaya, Gautama had journeyed to a sacred centre dedicated to death rituals, and Mara’s throne – the Vajrasana, or ‘diamond throne’ – is said to have been located in Bodh Gaya itself.

Where better than Bodh Gaya for one seeking ‘the deathless’ to confront the forces that shackled him? By extension, Mara is ‘the Lord of the Realm of Desires’ – the desires that produce the karma that binds people to the cycle of rebirth which Gautama wished to escape.

(Gautama Buddha – The Life and Teachings of The Awakened One by Vishvapani Blomfield)

Ma Vương là tượng trưng cho thú tánh bản năng, tật xấu, khuynh hướng theo đòi, mọi sự khổ não, phiền muộn, tham muốn...

Ma Vương là những gì cột trói con người trong vòng sanh tử luân hồi, trong biển khổ trầm luân...

Ma Vương là Tử thần, là chúa của cõi trời thứ sáu trong Dục giới gọi là cõi Tục tại biến hóa.

Ma Vương đóng vai trò tương tự như Sa tăng bên Thiên chúa giáo. Đức chúa Jesus bị Sa tăng cám dỗ trong sa mạc như thế nào, dưới cội Bồ-đề, đức Phật Gautama bị Ma Vương cám dỗ dường như thế ấy.

Marauder - kẻ cướp

Marmot – any burrowing rodent (loài gặm nhấm)

Marpa – Mã nhĩ Ma - Marpa Lotsawa (1012–1097) was a Tibetan Buddhist teacher credited with the transmission of many Vajrayana teachings from India, including the teachings and lineages of Mahamudra.

Masochistic - khổ dâm, bạo dâm

Mastectomy - mổ nhũ hoa chữa ung thư

Matchlock rifle – súng hoả mai

Matrimony – hôn phối, hôn nhân

Matrix – khuôn mẫu

Maverick - người không chịu theo những quy tắc; gia súc chưa đóng dấu

Mayhem – tình trạng cực kỳ lộn xộn

Meagre - gầy gò, nghèo nàn, đạm bạc

Meandering - ngoằn ngoèo, uốn éo

Meddler - người bạ việc gì cũng xen vào

Medieval - kiến trúc thời trung cổ (a person of middle Ages)

Mediocre – moderate or low quality, value, ability...= xoàng, tầm thường

Meditation – a disciplined mental process whereby one becomes familiar with different states of mind using various techniques such as breathing, visualization and single pointed concentration...

Meditation is a practice in which an individual trains the mind or induces a mode of consciousness, either to realize some benefit or as an end in itself.

The term meditation refers to a broad variety of practices (much like the term sports) that includes techniques designed to promote relaxation, build internal energy or life force (qi, ki, prana, etc.) and develop compassion, love, patience, generosity and forgiveness. A particularly ambitious form of meditation aims at effortlessly sustained single-pointed concentration single-pointed analysis, meant to enable its practitioner to enjoy an indestructible sense of well-being while engaging in any life activity.

The word meditation carries different meanings in different contexts. Meditation has been practiced since antiquity as a component of numerous religious traditions and beliefs. Meditation often involves an internal effort to self-regulate the mind in some way. Meditation is often used to clear the mind and ease many health issues, such as high blood pressure, depression, and anxiety. It may be done sitting, or in an active way - for instance, Buddhist monks involve awareness in their day-to-day activities as a form of mind-training. Prayer beads or other ritual objects are commonly used during meditation in order to keep track of or remind the practitioner about some aspect of the training.

Meditation may involve generating an emotional state for the purpose of analyzing that state - such as anger, hatred, etc. - or cultivating a particular mental response to various phenomena, such as compassion. The term "meditation" can refer to the state itself, as well as to practices or techniques employed to cultivate the state. Meditation may also involve repeating a mantra and closing the eyes. The mantra is chosen based on its suitability to the individual meditator. Meditation has a calming effect and directs awareness inward until pure awareness is achieved, described as "being awake inside without being aware of anything except awareness itself." In brief, there are dozens of specific styles of meditation practice, and many different types of activity commonly referred to as meditative practices...

THIỀN: Thiền và Thiền Tông khác nhau.

Thiền là phương pháp tu luyện. Thiền Tông là 1 tông phái dùng thiền làm căn bản tu hành, làm đường lối ngộ đạo.

Chữ thiền do chữ Thiền Na, nói ngắn Thiền Na hay Dhyana (Sanskrit)

Tàu: Ch'an-na hay Chan; Nhật: Zenna hay Zen; Anh: Meditation; Pháp: Méditation...

Dhyana dịch là định lực tức định chỉ các tư lực, các suy nghĩ. Thiền Na và định lực gom lại thành ra chữ thiền định, ngày nay chỉ gọi THIỀN.

Thiền: theo sách Phật học phổ thông "thiền là tập trung tư tưởng vào một đối tượng duy nhất, không cho tán loạn, để cho tâm thể được vắng lặng, tâm dụng được sáng tỏ mạnh mẽ, đáng quan sát và suy nghiệm chân lý".

Có nhiều loại thiền, cho nên ai tập thiền thì cần phải có thầy hướng dẫn, không thể xem thường được: thiền ngoại đạo, thiền phàm phu, thiền tiểu thừa, thiền đại thừa... Hai Phương pháp chính của thiền đại thừa:

1. Theo đúng sách vở, có quy củ nhất định.
2. Không căn cứ vào kinh sách, thầy truyền thẳng sự giác ngộ của mình cho đệ tử, như là Phật Thích Ca truyền tâm ấn cho ngài Ca Diếp khi giờ cao cảnh hoa.

Sau khi đức Phật nhập diệt, ngài Ca Diếp là người đã tiếp nhận y bát lên làm tổ thứ nhất, y bát truyền đến ngài Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma) là tổ thứ 28...

Đạt Ma tổ sư thiền, một thứ thiền khác với Như Lai thiền. Ngài từ Ấn Độ sang Trung Quốc vào năm 528, sáng lập ra thiền tông tại đó, nên người ta gọi ngài là sơ tổ (tổ đầu tiên) của tổ thiền tông Trung Quốc, sau này mới truyền sang Việt Nam, Nhật... Y bát (cà sa và bình bát của Đức Phật) được truyền xuống các vị sau đây theo thứ tự: Huệ Khả, Đạo Tín, Tăng Xán, Hoàng Nhãn, Huệ Năng. Đến lục tổ Huệ Năng thì hết lệ truyền y bát và mỗi tổ không ấn chứng riêng cho một đệ tử nào cả!

Đường lối tu tập của thiền nằm trong 4 câu của ngài Bồ Đề Đạt Ma: "bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật". Không dùng chữ nghĩa, truyền ngoài giáo lý, chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật.

Trong 4 câu có vẻ đơn giản, 2 chữ khó nhất của Phật Giáo là Tâm và Tánh, cùng 2 chữ chỉ thẳng và thấy. Đọc lên thì dễ, hiểu được quá khó, tu được càng khó nữa.

Thầy không chỉ tâm đầu, an tâm ra sao, mà chỉ nói “đem tâm ra đây ta coi cho”. Trò tuân theo, tìm mãi chẳng thấy, chợt hiểu ra rằng cái tâm không thật, chợt tự mình thấy như vậy, tự gỡ rối vấn đề. Tự mình nắm bắt được chân lý và thành đạo!

Thiền tông du nhập Việt Nam vào cuối thế kỷ thứ VI. Năm 580, một đệ tử của ngài Tăng Xán tên là Tì-Ni-Đa-Lưu-Chi (Vinitaruci) sang nước ta truyền pháp cho ngài Pháp Hiền. Năm 820, một đệ tử của tổ Bách Trượng là Vô Ngôn Thông sang truyền pháp cho ngài Cầm Thành...

Nhà Lý đánh Chiêm Thành thế kỷ thứ XI, bắt được một tù binh, người Tàu, đệ tử dòng Vân Môn, sau ngài lập ra dòng Thảo Đường. Thế kỷ thứ XVII, ngài Nguyên Thiều thuộc dòng Lâm Tế sang lập dòng Lâm Tế, còn các dòng Tì-Ni-Đa-Lưu-Chi, Vô Ngôn Thông, và Thảo Đường đã mất từ lâu...

Dòng Trúc Lâm Yên Tử hoàn toàn Việt Nam, sơ tổ là Điều Ngự Giác Hoàng (Vua Trần Nhân Tông), nhị tổ là ngài Pháp Hoa, tam tổ là ngài Huyền Quang. Gần đây có dòng thiền Việt Nam lấy tông chỉ là “Thiền Giáo Song Tu”, dùng cả thiền lẫn giáo (kinh sách) và ấn tống nhiều sách, được phổ biến rộng rãi...

Lịch Sử Thiền Tông Trung Hoa – Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma

Trong lịch sử Phật giáo đại thừa Trung quốc, Việt Nam và Nhật bản... ngài Bồ-Đề-Dạt-Ma giữ một vị trí đặc biệt. Thật vậy, ngài là tổ khai sáng Thiền tông tại Trung quốc vào thế kỷ thứ sáu, cho đến ngày nay, tông phái ấy vẫn còn giữ một địa vị hàng đầu, nhất là tại Nhật bản; người ta nói rằng văn hóa Nhật bản chịu ảnh hưởng rất sâu đậm của pháp môn Zen.

Người ta hay gọi ngài là Đạt-Ma đại sư hay Đạt-Ma tổ sư. Hôm nay, nói về ngài, chúng tôi xin thưa trước rằng những tài liệu đưa ra đây đều được nhặt nhạnh trong các sách và có nhiều chi tiết mang tính cách hoang đường. Ngay như năm sinh, năm mất của ngài cũng không chắc chắn, The Shambala Dictionary of Buddhism and Zen ghi năm sinh là khoảng 470, năm mất là 543 với một chấm hỏi.

Ngài Ca-Điếp điều khiển Giáo Hội sau khi đức Thích-Ca nhập diệt, ngài là tổ thứ nhất của Phật giáo. Y và bát truyền dần xuống đến tổ thứ 27 là ngài Bát-nhã-đa-la, vào khoảng một ngàn năm sau khi Phật nhập Niết-bàn. Khi ngài Bát-nhã-đa-la đi hoằng hóa về phía Nam nước Ấn-Độ, ngài được vị vua

của một tiểu vương quốc tại đó tên là Hương Chí thỉnh về cung cúng dàng. Nhà vua có ba hoàng tử tên là Nguyệt-tịnh-đa-la, Công-đức-đa-la, Bồ-đề-đa-la, đều sùng kính Phật pháp. Tổ hỏi nhiều câu để thử xem ba hoàng tử căn cơ ra sao. Người thứ ba với tài đối đáp bộc lộ sự tinh thông Phật pháp làm cho ngài vui lòng mà nhận ta rằng ngài đã tìm ra người để truyền tâm ấn.

- Trong các vật, vật gì là không tướng?

- Chẳng khởi là không tướng.

- Trong các vật, vật gì là tối cao?

- Nhơn ngã là tối cao.

(Nhơn ngã tức là cái bản ngã của con người, mà đạo Phật không chấp nhận nhơn ngã và pháp ngã, và bảo rằng ngã, pháp đều không; hay là ở đây muốn chỉ cái Ngã thật sự của con người tức Phật tánh?).

- Trong các vật, vật nào là tối đại?

- Pháp tánh là tối đại (the nature of dharmas is the biggest).

Khi vua Hương Chí băng, hai anh lớn khóc lóc, riêng người con út Bồ-đề-đa-la ngồi nhập định bên linh cữu suốt bảy ngày và sau tang lễ, xin phép hai anh và được hai anh cho phép xuất gia, sau được tổ Bát-nhã-đa-la truyền y bát làm tổ thứ 28. Tổ dặn rằng chỉ tạm ở Ấn-Độ thôi, sau sẽ phải sang hoằng pháp tại Trung Hoa, nhưng phải đợi 60 năm sau khi ngài tịch diệt (vì chi tiết này mà có người nói rằng tổ thứ 28 sống trên 100 tuổi) vì đi ngay thì có nhiều điều không hay.

Anh cả của ngài lên nối ngôi vua cha, khi nghe ngài kể lại lời dặn dò của tổ thứ 27, thì cung cấp thuyền bè và thủy thủ để ngài sang Trung Quốc. Lên đênh trên mặt biển ba năm trời, cuối cùng ngài đến Quảng Châu, năm 520, thời vua Võ Đế nhà Lương (nhà Lương: 502 – 557; sử Tàu còn có Hậu Lương: 907 – 923). Có nơi nói rằng lúc đó ngài 60 tuổi, điều này rõ ràng trái với chuyện vừa kể trên đây. Được địa phương báo cáo, Lương Võ Đế thỉnh ngài về kinh đô Kim Lăng.

Khi viết tiểu sử của ngài, người ta gọi ngài là Bồ-Đề-Đạt-Ma (đa-la đổi thành đạt-ma lúc ngài xuất gia. Bodhi dịch là giác hay là đạo, dharma dịch là

pháp, nên có chỗ gọi ngài là Đạo Giác). Sách thường nhắc đến câu chuyện trao đổi giữa ngài và Võ Đế:

- Trẫm thường cất chùa, độ tăng ni, in kinh sách không biết bao nhiêu, vậy có công đức gì không?

- Điều không có công đức.

- Tại sao?

- Vì những việc ấy là nhân hữu lậu, chỉ có quả báo ở cõi trời và cõi người, như bóng theo hình, tuy có mà chẳng phải thật.

- Thế nào là công đức chân thật?

- Trí thanh tịnh tròn đầy, thể tự không lạng, công đức như thế chẳng do thế gian mà cầu.

- Thế nào là thánh nghĩa đế thứ nhất?

- Rỗng rang, không thánh.

- Đối diện với trẫm là ai?

- Không biết!

Nhận thấy căn cơ chưa hợp, ngài vượt sông Dương tử, ngược lên phía Bắc, đến nước Ngụy, tới trụ trì tại chùa Thiếu Lâm trên núi Trung Sơn, ngồi im lặng nhìn vào vách, vì thế mà người ta gọi ngài là Bích quán bà-la-môn (thầy bà-la-môn nhìn vách). Truyền thuyết nói ngài ngồi như thế nhiều năm liền!

Một vị tăng giỏi tên là Thần Quang đến cầu pháp nơi ngài mà ngài vẫn chưa quay ra. Vị sư này kiên nhẫn chờ, tuyết rơi ngập đến đầu gối mà không lùi, lại còn chặt cánh tay trái để chứng tỏ lòng thiết tha cầu đạo của mình. Tổ khen. Sư thưa:

- Tâm con chưa an, xin thầy dạy pháp an tâm.

- Đem tâm ra đây ta an cho.

- Con tìm tâm không thể được.

- Ta đã an tâm cho ngươi rồi.

Tới đó sư Thần Quang ngộ, theo học Tổ nhiều năm, Tổ đổi tên của sư thành Huệ Khả; sau này tổ truyền y bát cho ngài Huệ Khả làm tổ thứ nhì của Thiền tông.

Theo một truyền thuyết kể trong sách Cảnh đức truyền đăng lục thì sau chín năm trụ ở Thiếu Lâm Tự, ngài Đạt-Ma nhớ quê và quyết định hồi hương. Ngài thử nghiệm sự thực chứng của các môn đồ và bảo nói ra chỗ sở đắc của mình.

Sư Đạo Phó thưa: Theo chỗ thấy của con, chẳng chấp văn tự, chẳng lìa văn tự, đây là dụng của đạo.

Tổ bảo: Ngươi được phần da của ta.

Ni Tông Trì thưa: Nay chỗ hiểu của con, như tổ A-nan thấy nước Phật A-Súc, chỉ thấy một lần, không còn thấy lại.

Tổ bảo: Ngươi được phần thịt của ta.

Sư Đạo Dục thưa: Bốn đại vốn không, năm âm chẳng có, chỗ thấy của con không một pháp có thể được.

Tổ bảo: Ngươi nắm được phần xương của ta.

Đến Huệ Khả bước ra đánh lễ, rồi lui lại đứng im lặng.

Tổ bảo: Ngươi được phần tủy của ta.

Và ngài truyền y bát cho Huệ Khả, tặng cho bộ kinh Lăng-Già, ngài cho rằng đó là kinh mà Phật nói “tốt pháp yếu”, giúp cho chúng sinh mở, bày, ngộ, nhập kho tri kiến Phật (khai thị ngộ nhập Phật tri kiến).

Khi ngài cùng đồ chúng đến chùa Thiên Thánh ở Võ Môn được ba hôm thì ngài an nhiên thị tịch (năm 529, theo các tài liệu chữ Hán). Nhục thân được đưa vào tháp tại chùa Định Lâm, trên núi Hùng Nhĩ.

Sứ của vua Ngụy tên là Tống Vân đi Tây trúc thỉnh kinh về, gặp ngài, thấy ngài tay cầm một chiếc dép, bèn hỏi ngài đi đâu. Ngài đáp: “Về Ấn-Độ. Thầy của người chán đời rồi”.

Tống Vân về triều thì vua đã băng, có vua mới. Dem chuyện trình lên, vua cho mở quan tài thì không thấy người đâu, chỉ còn một chiếc dép. Vua cho đem chiếc dép đó về thờ ở chùa Thiếu Lâm, sau thờ ở chùa Hoa Nghiêm.

Có một thuyết nói rằng ngài bị thuốc độc mà tịch vào lúc ngài 150 tuổi. Tại nhiều chùa, có thờ tổ Bồ-Đề-Đạt-Ma. Hình thờ vẽ một nhà sư da ngăm, râu rậm, mắt to, dáng đi nhanh, vai vác một cành cây nhỏ, đầu cành treo một chiếc dép. Đó là nhắc lại chuyện trên đây. Người ta cho rằng “một chiếc dép chứ không phải hai” là để nói đến pháp môn bất nhị của đạo Phật.

Nhị Tổ Huệ Khả (487-593)

Theo Truyền Đăng Lục, Huệ Khả (487-593) là một nhà nho nhiệt tâm, một mẫu người tánh tình phóng khoáng, rộng rãi, dù đã quen với sách Nho Lão, nhưng luôn luôn không hài lòng với những thuyết ấy vì ngài thấy chúng chưa được thấu đáo. Khi nghe tin Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn sang, ngài tìm đến gặp Tổ Bồ Đề Đạt Ma ở Thiếu Lâm Tử để hỏi pháp. Khi đến cầu đạo với tổ Đạt Ma, nhưng thầy cứ ngồi im lặng quay mặt vào vách. Huệ Khả suy nghĩ: “Người xưa cầu đạo đến phải chẻ xương lấy tủy, đổ máu nuôi người đói, xỏ tóc phủ đường lầy, hay đến cả gieo mình vào miệng cọp đói. Còn ta là kẻ nào? Ta há không thể hiện mình để phụng thờ chánh pháp hay sao?” vào ngày mồng chín tháng chạp cùng năm, vì muốn làm cho tổ có ấn tượng sâu đậm, ông đã đứng trong tuyết lạnh, rồi quỳ gối trong sân phủ đầy tuyết trong nhiều ngày.

Bấy giờ Tổ Bồ Đề Đạt Ma động lòng thương xót bèn hỏi: “Nhà ngươi muốn gì mà đứng mãi trong tuyết như thế?” Huệ Khả đáp: “Tôi đến để mong được lời dạy vô giá của thầy; ngưỡng mong thầy mở cửa từ bi đuổi tay té độ quần sanh đau khổ này.” Tổ bảo: “Giáo lý vô thượng của Phật chỉ có thể hiểu khi đã trải qua một thời gian dài cần khổ, nhẫn cái khó nhẫn, hành cái khó hành. Những người trí và đức thấp kém mà lòng thì khinh mạn, đâu có thể ghé mắt trông vào chân thừa của đạo Phật; chỉ luống công mà thôi.” Huệ Khả bị xúc cảm sâu xa, và cuối cùng để chứng tỏ tấm lòng thành khẩn mong được học hỏi đạo lý của chư Phật, ngài đã dùng dao chặt đứt cánh tay trái của mình dâng lên Tổ để được nhận làm đệ tử. Sau khi được Tổ Bồ Đề Đạt Ma nhận làm đệ tử. Tổ nhận xét: “Đừng đi tìm cái chân lý này ở kẻ khác.” Sau khi

được Tổ nhận làm đệ tử, Huệ Khả hỏi Tổ: “Tâm con không an, xin Hòa Thượng dạy pháp an tâm.” Tổ nhìn thẳng bảo: “Đem tâm ra ta an cho.” Huệ Khả xoay tìm lại tâm mình, không thấy bóng dáng, bèn thưa với Tổ: “Con tìm tâm không được.” Tổ bảo: “Đừng lo, ta đã an tâm cho ngươi rồi.” Qua đó Huệ Khả liền ngộ.

Huệ Khả trình bày đủ cách hiểu của ông về tánh lý của tâm, nhưng lần nào Tổ cũng một mực bảo ‘chẳng phải,’ mà cũng không bảo nói gì về tâm thể vô niệm. Một hôm Huệ Khả nói: “Ta đã dứt hết chư duyên rồi.” Tổ hỏi: “Ngươi không biến thành hư vô đoạn diệt chứ?” Huệ Khả đáp: “Chẳng thành đoạn diệt.” Tổ lại hỏi: “Lấy gì làm tin chẳng phải là đoạn diệt?” Huệ Khả đáp: “Do cái biết tự nhiên vậy, còn nói thì chẳng được.” Tổ nói: “Đó là chỗ bí quyết tâm truyền của chư Phật, ngươi chớ ngờ gì hết.” Cuối cùng Huệ Khả được truyền y bát làm Nhị Tổ Thiên Tông Trung Hoa kế nghiệp tổ Bồ Đề Đạt Ma. Sau ngày từ giả Tổ cất bước du phương, sư không hoảng hóa ngay, mà tạm lánh ẩn giữa lớp hạ lưu cùng khổ, không để lộ chân tướng một cao Tăng trang nghiêm trí huệ. Dầu vậy, sư vẫn tùy duyên hóa độ. Sư luôn giữ vẻ điềm đạm khiêm cung, chứ không phô trương ra bề ngoài.

Ngày kia, trong khi sư đang nói pháp ngoài cửa tam quan chùa Khuôn Cứu thì trong chùa vị trụ trì học cao danh vọng là pháp sư Biện Hòa đang giảng kinh Niết Bàn. Bỗng đạo ừn ừn bỏ vị pháp sư đứng giảng một mình để ra bu quanh ông thầy đang giảng giữa trời. Chắc là lúc ấy quần áo của sư bê bối lắm, tuyệt không có gì tỏ ra sư thuộc hàng giáo phẩm. Pháp sư thấy vậy nổi giận, đến đầu cáo với quan trên về ông đạo ăn mày kia truyền tà giáo. Do đó Huệ Khả bị bắt, và bị xử giáo. Ngài không hề kêu oan, mà ngược lại cứ một mực bình thản thuận theo, cho rằng đúng với luật nhân quả rằng sư có một món nợ cũ cần phải trả.

Nội vụ xảy ra trong năm 593, sư thọ 107 tuổi.

Tam Tổ Tăng Xán (?-606)

Vị Tổ thứ ba của Thiên Tông Trung Hoa - Theo Truyền Đăng Lục, thì lúc Tăng Xán tìm đến Tổ Huệ Khả, ngài đã là một cư sĩ tuổi đã ngoài bốn mươi tuổi. Ngài đến đánh lễ Thiên sư Huệ Khả, thưa: “Đệ tử mắc chứng phong dạng, thỉnh Hòa Thượng từ bi sám hối tội dùm!” Tổ Huệ Khả nói: “Đưa cái tội ra đây ta sám cho.” Hồi lâu cư sĩ thưa: “Đệ tử kiếm tội mãi chẳng thấy đâu cả.” Tổ nói: “Thế là ta đã sám xong tội của ngươi rồi đó. Từ nay, ngươi khá y nơi Phật Pháp Tăng mà an trụ.” Cư sĩ thưa: “Nay tôi thấy Hòa Thượng

thì biết đó là Tăng, nhưng chưa rõ thế nào là Phật và Pháp.” Tổ nói: “Là Tâm là Phật, là Tâm là Pháp, Pháp và Phật chẳng hai, Tăng bảo cũng y như vậy.” Cư sĩ thưa: “Nay tôi mới biết tôi tánh chẳng ở trong, chẳng ở ngoài, chẳng ở giữa; cũng như tâm, Phật là vậy, Pháp là vậy, chẳng phải hai vậy.”

Cư sĩ được Tổ Huệ Khả thể phát, sau đó biệt dạng mất trong đời, ít ai rõ được hành tung. Một phần do nạn ngược đãi Phật giáo dưới thời Bắc Châu, do vua Lương Võ Đế chủ xướng. Đến năm thứ 12 đời Khai Hoàng nhà Tùy, Tăng Xán tìm được bậc pháp khí để truyền ngôi Tổ vị, đó là Đạo Tín. Sau đó Tăng Xán đi đâu không ai biết; tuy nhiên, người ta nói ngài tịch khoảng năm 606 sau Tây Lịch...

Tứ Tổ Đạo Tín (580-651)

Tổ thứ tư của dòng Thiền Trung quốc (580-651), là người kế vị tổ Tăng Xán và là thầy của Hoằng Nhẫn. Khác với các tổ Thiền đời trước vẫn còn chịu ảnh hưởng nặng nề của Kinh điển, Đạo Tín đã cho thấy một xu hướng đặc trưng về Thiền. Một đoạn trong các trước tác của ông, ông đã viết: “Hãy ngồi thiền định với lòng hăng hái, vì Thiền là căn bản là nền tảng phát triển giác ngộ. Hãy đóng cửa lại và ngồi xuống! Đừng tiếp tục đọc kinh mà không chịu hành trì nữa.” Một hôm trên đường đi gặp Tổ Tăng Xán, Đạo Tín liền thưa: “Xin Hòa Thượng dạy con pháp môn giải thoát.” Tổ trở mắt nhìn bảo: “Ai trói buộc ngươi?” Đạo Tín thưa: “Không ai trói buộc.” Tổ bảo: “Vậy thì cầu giải thoát để làm gì?” Câu trả lời như sấm sét ấy đã đánh động tâm của vị sư trẻ, khiến ngài liền đại ngộ. Đạo Tín liền sụp lạy Tổ. Về sau ngài được truyền y bát làm Tổ thứ tư của dòng Thiền Trung Quốc. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, dưới trào Tứ Tổ Đạo Tín, Thiền chia ra làm hai ngành.

Ngành đầu gọi là ‘Ngưu Đầu Thiền’ ở núi Ngưu Đầu và không được coi như Thiền chánh tông. Tuy nhiên, ngành này đã sớm mai một sau khi vị tổ khai sáng ra nó là Pháp Dung viên tịch. Ngành sau do Hoằng Nhẫn thống quản; đó là ngành Thiền còn tồn tại đến ngày hôm nay.

Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn (601-674)

Một vị sư nổi tiếng, tổ thứ năm của Thiền Tông Trung Hoa, đệ tử của Tứ Tổ Đạo Tín, và là thầy của Lục Tổ Huệ Năng. Hoằng Nhẫn cùng quê với Tổ Đạo Tín, ở Kỳ Châu. Hoằng Nhẫn đến với Tứ Tổ khi ngài còn là một đứa

trẻ; tuy nhiên, điều mà ngài đã làm hài lòng sư phụ là với cung cách trả lời của ngài qua cuộc nói chuyện đầu tiên. Khi tứ tổ hỏi ngài về họ mà tiếng Trung Hoa gọi là ‘Tánh’ thì ngài đáp: “Con có tánh, nhưng chẳng phải là tánh thường.” Tổ bèn hỏi: “Vậy là tánh gì?” Hoằng Nhẫn đáp: “Là Phật tánh.” Tổ lại hỏi: “Con không có tánh sao?” Hoằng Nhẫn đáp: “Nhưng tánh vốn là không.” Tổ thâm nhận biết đây là người sẽ được truyền thừa về sau này. Đây chỉ là thuật chơi chữ, vì nói về tộc họ hay danh tánh và bản thể hay tự tánh, người Trung Hoa đều đọc chung là ‘tánh.’

Tổ Đạo Tín hỏi là hỏi về danh tánh, còn cậu bé Hoằng Nhẫn lại đáp về tự tánh, cậu đã mượn chữ đồng âm ấy cốt đưa ra kiến giải của mình. Thật vậy về sau này Hoằng Nhẫn được Tổ Đạo Tín truyền y bát làm tổ thứ năm của dòng Thiền Trung Quốc. Đạo trường của Tổ Hoằng Nhẫn ở Hoàng Mai, tại đây Tổ nói pháp và dạy Thiền cho đồ chúng năm trăm người. Nhiều người cho rằng ngài là vị Thiền sư đầu tiên có ý định giải thông điệp Thiền theo giáo lý Kim Cang. Trước thời Hoằng Nhẫn, thường các vị Thiền sư hoàng hóa trong im lặng, khiến đại chúng chú ý; các ngài lánh ẩn trên núi cao, xa cảnh gió bụi của thế gian, nên không ai biết việc làm của các ngài phải trái thế nào mà định luận. Nhưng Hoằng Nhẫn là vị đã công khai xuất hiện giữa đại chúng, và dọn đường cho người kế vị của mình là Huệ Năng.

Lục Tổ Huệ Năng (638-713)

Lục Tổ Huệ Năng: Hui-Neng (638-713) - Một trong các nhà sư xuất chúng đời nhà Đường, sanh năm 638 sau Tây Lịch, tổ thứ sáu của Thiền Tông Trung Hoa. Huệ Năng là người huyện Tân Châu xứ Lĩnh Nam, mồ côi cha từ thuở nhỏ. Người ta nói ngài rất nghèo nên phải bán củi nuôi mẹ già góa bụa; rằng ông mù chữ; rằng ông đại ngộ vì vào lúc thiếu thời nghe được một đoạn trong Kinh Kim Cang. Ngày kia, sau khi gánh củi bán tại một tiệm khách, ngài ra về thì nghe có người tụng kinh Phật. Lời kinh chấn động mạnh tinh thần của ngài. Ngài bèn hỏi khách tụng kinh gì và thỉnh ở đâu. Khách nói từ Ngũ Tổ ở Hoàng Mai. Sau khi biết rõ ngài đem lòng khao khát muốn học kinh ấy với vị thầy này. Huệ Năng bèn lo liệu tiền bạc để lại cho mẹ già và lên đường cầu pháp.

Về sau ngài được chọn làm vị tổ thứ sáu qua bài kệ chứng tỏ nội kiến thâm hậu mà ông đã nhờ người khác viết dùm để đáp lại với bài kệ của Thần Tú. Như một vị lãnh đạo Thiền Tông phương Nam, ông dạy thiền đốn ngộ, qua thiền định mà những tư tưởng khách quan và vọng chấp đều tan biến. Lục Tổ Huệ Năng không bao giờ chính thức trao ngôi tổ cho người đắc pháp của

ông, do vậy mà có khoảng trống; tuy nhiên, những vị sư xuất chúng của các thế hệ kế tiếp, ở Trung Hoa, Việt Nam (đặc biệt là dòng Lâm Tế), và Nhật Bản, đều được kính trọng vì thành quả sáng chói của họ.

Khi tới Hoàng Mai, ngài làm lễ ra mắt Ngũ Tổ. Ngũ tổ hỏi: “Ông từ đâu đến?” Huệ Năng đáp: “Từ Lĩnh Nam đến.” Tổ hỏi: “Ông muốn cầu gì?” Huệ Năng đáp: “Chỉ cầu làm Phật chứ không cầu gì khác.” Tổ nói: “Người Lĩnh Nam không có tánh Phật, sao làm Phật được?” Huệ Năng đáp ngay: “Thưa Tổ, người có nam bắc, tánh Phật há vậy sao?” Lời đáp đẹp lòng Tổ lắm. Thế rồi Huệ Năng được giao cho công việc giã gạo cho nhà chùa. Hơn tám tháng sau mà Huệ Năng chỉ biết có công việc hạ bạc ấy. Đến khi Ngũ Tổ định chọn người kế vị ngôi Tổ giữa đám môn nhân.

Ngày kia Tổ báo cáo vị nào có thể tỏ ra đạt lý đạo, Tổ sẽ truyền y pháp cho mà làm Tổ thứ sáu. Lúc ấy Thần Tú là người học cao nhất trong nhóm môn đồ, và nhuần nhả nhất về việc đạo, cố nhiên được đồ chúng coi như xứng đáng nhất hưởng vinh dự ấy, bèn làm một bài kệ trình chỗ hiểu biết, và biên nơi vách bên chái nhà chùa. Kệ rằng:

***Thân thị Bồ đề thọ,
Tâm như minh cảnh đài
Thời thời thường phát thức,
Vật xứ nhạ trần ai.***

***(Thân là cây Bồ Đề,
Tâm như đài gương sáng
Luôn luôn siêng lau chùi
Chớ để dính bụi bặm).***

Ai đọc qua cũng khoái trá, và thâm nghĩ thế nào tác giả cũng được phần thưởng xứng đáng. Nhưng sáng hôm sau, vừa thức giấc, đồ chúng rất đổi ngạc nhiên khi thấy một bài kệ khác viết bên cạnh như sau. Tác giả của bài kệ này là một cư sĩ chuyên lo tạp dịch dưới bếp, suốt ngày chỉ biết bữa củi, giã gạo cho chùa. Diện mạo người quá tầm thường đến nỗi không mấy ai để ý, nên lúc bấy giờ toàn thể đồ chúng rất đổi sững sốt. Nhưng Tổ thì thấy ở vị Tăng không tham vọng ấy một pháp khí có thể thống lãnh đồ chúng sau này, và nhất định truyền y pháp cho người. Nhưng Tổ lại có ý lo, vì hầu hết môn đồ của Tổ đều chưa đủ huệ nhãn để nhận ra ánh trực giác thâm diệu trong những hàng chữ trên của người giã gạo Huệ Năng.

Nếu Tổ công bố vinh dự đặc pháp ấy lên e nguy hiểm đến tánh mạng người thọ pháp. Nên Tổ ngầm bảo Huệ Năng đứng canh ba, khi đồ chúng ngủ yên, vào tịnh thất Tổ dạy việc. Thế rồi Tổ trao y pháp cho Huệ Năng làm tín vật chứng tỏ bằng có đặc pháp vô thượng, và báo trước hậu vận của đạo Thiền sẽ rực rỡ hơn bao giờ hết. Tổ còn dặn Huệ Năng chớ vội nói pháp, mà hãy

tạm mai danh ẩn tích nơi rừng núi, chờ đến thời cơ sẽ công khai xuất hiện và hoằng dương chánh pháp. Tổ còn nói y pháp truyền lại từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma làm tín vật sau này đừng truyền xuống nữa, vì từ đó Thiền đã được thế gian công nhận, không cần phải dùng y áo tiêu biểu cho tín tâm nữa. Ngay trong đêm ấy Huệ Năng từ giã tổ...

Kệ rằng:

***Bồ đề bốn vô thọ,
Minh cảnh diệt phi đài,
Bản lai vô nhất vật,
Hà xứ nhạ trần ai ?***

***(Bồ đề vốn không cây,
Gương sáng cũng chẳng đài,
Xưa nay không một vật,
Chỗ nào dính bụi bặm?)***

Người ta kể rằng ba ngày sau khi Huệ Năng rời khỏi Hoàng Mai thì tin mật truyền y pháp tràn lan khắp chốn già lam, một số Tăng phần uất do Huệ Minh cầm đầu đuổi theo Huệ Năng. Qua một hẻm núi cách chùa khá xa, thấy nhiều người đuổi theo kịp, Huệ Năng bèn ném cái áo pháp trên tảng đá gần đó, và nói với Huệ Minh: “Áo này là vật làm tin của chư Tổ, há dùng sức mà tranh được sao? Muốn lấy thì cứ lấy đi!” Huệ Minh nắm áo cố dõ lên, nhưng áo nặng như núi, ông bèn ngừng tay, bối rối, run sợ. Tổ hỏi: “Ông đến đây cầu gì? Cầu áo hay cầu Pháp?” Huệ Minh thưa: “Chẳng đến vì áo, chính vì Pháp đó.” Tổ nói: “Vậy nên tạm dứt tướng niệm, lành dữ thấy đừng nghĩ tới.” Huệ Minh vâng nhận. Giây lâu Tổ nói: “Đừng nghĩ lành, đừng nghĩ dữ, ngay trong lúc ấy đưa tôi xem cái bản lai diện mục của ông trước khi cha mẹ chưa sanh ra ông.”

Thoạt nghe, Huệ Minh bỗng sáng rõ ngay cái chân lý căn bản mà bấy lâu nay mình tìm kiếm khắp bên ngoài ở muôn vật. Cái hiểu của ông bây giờ là cái hiểu của người uống nước lạnh nóng tự biết. Ông cảm động quá đôi đến toát mồ hôi, trào nước mắt, rồi cung kính đến gần Tổ chấp tay làm lễ, thưa: “Ngoài lời mật ý như trên còn có ý mật nào nữa không?” Tổ nói: “Điều tôi nói với ông tức chẳng phải là mật. Nếu ông tự soi trở lại sẽ thấy cái mật là ở nơi ông.”

Ngài cũng dạy rằng: “Không ngờ tự tánh mình vốn thanh tịnh, vốn không sanh không diệt, vốn tự đầy đủ, vốn không dao động, vốn sanh muôn pháp.”

Những lời thuyết giảng của ông được lưu giữ lại trong Pháp Bảo Đàn Kinh, tác phẩm Phật pháp duy nhất của Trung Quốc được tôn xưng là “Kinh.” Ông tịch năm 713 sau Tây Lịch.

- Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ kể lại rằng sau khi được truyền pháp và nhận y bát từ Ngũ Tổ, ngài đã sống những năm ẩn dật trong rừng với nhóm thợ săn. Khi tới giờ ăn, ngài nói ‘những người thợ săn nấu thịt với rau cải. Nếu họ bảo ngài ăn thì ngài chỉ lựa rau mà ăn.’ Lục Tổ không ăn thịt không phải vì Ngài chấp chay chấp không chay, mà vì lòng từ bi vô hạn của ngài.

Lịch Sử Thiền Tông Việt Nam - Ông Vua Thiền Sư

Chúng ta đều biết rằng đức Phật Thích-Ca nguyên là một thái tử đã cương quyết rời bỏ cung vàng điện ngọc, vợ đẹp con ngoan để đi tu, tìm đường thoát khổ cho chúng sinh và ngài đã thành Phật do nỗ lực của bản thân. Trong lịch sử nước Việt Nam ta, vào đầu thế kỷ thứ XIII, có một ông vua đã bỏ ngai vàng lên núi mong tu thành Phật nhưng lại bị bó buộc trở về cai trị muôn dân, làm một minh quân trong quốc sử đồng thời là một thiền sư, đã để lại nhiều tác phẩm rất có giá trị, còn lưu truyền đến ngày nay. Đó là vua Trần Thái Tông, mà chúng ta gọi là ông vua thiền sư, bắt chước cách nói của một vị hòa thượng đã viết nhiều về Thiền tông Việt Nam.

Vua cuối cùng nhà Lý (1010 –1225) là Lý Huệ Tông, lấy bà Trần Thị Dung, sanh ra hai công chúa Thuận Thiên và Chiêu Thánh. Anh họ của bà Dung là Trần Thủ Độ được vua tin dùng, trao cho quyền chức lớn; ông này là một người mưu trí, nếu không dùng chữ gian hùng. Ông có hai người cháu họ là Trần Liễu và Trần Cảnh, ông thu xếp cho Trần Liễu lấy công chúa Thuận Thiên và Trần Cảnh lấy công chúa Chiêu Thánh.

Vua Huệ Tông (khùng khùng, say suốt ngày) nhường ngôi cho Chiêu Thánh, tức là Lý Chiêu Hoàng. Được một năm (1224 - 1225), bà nhường ngôi cho chồng, trở thành hoàng hậu. Trần Cảnh là vua đầu tiên của triều Trần, tức vua Trần Thái Tông.

Sốt ruột vì hoàng hậu mãi chưa có con để nối dõi nhà Trần, Thủ Độ ép vua bỏ hoàng hậu để lấy chị dâu là Thuận Thiên đang có mang! Trần Liễu nổi loạn nhưng sau cũng yên. Nhà Trần hết sức mang tiếng về những việc hôn nhân trái luân lý như thế, chỉ vì sợ người ngoài họ vào cướp ngôi, y hệt như mình đã cướp ngôi nhà Lý (nhưng năm 1400, cũng bị mất ngai vàng về tay ngoại thích họ Hồ).

Trần Thái Tông là một ông vua thông minh, tài giỏi và can đảm. Nhà vua đã xâm nhập đất Tàu, bấy giờ do nhà Tống cầm quyền, quân địa phương đóng

cọc giăng xích qua sông để chặn đường rút của vua, thế mà vua nhỏ luôn cả cọc mang về! Bao giờ hành quân, vua cũng đi tiên phong. Dưới triều vua, vào năm 1257, quân Mông Cổ kéo từ Vân Nam xuống vào tận Thăng Long cướp phá, nhưng bị quân ta phản công đánh rất quá chạy không kịp cướp, nên dân gọi chúng là “giặc Phật”.

Phải công nhận là Trần Thủ Độ cũng có công. Với tư cách Thái sư thống quốc hành quân chinh thảo sự do vua ban, ông giúp vua làm cho việc triều chính, cai trị, binh bị cải tiến, vào quy củ. Văn học cũng thịnh, luật pháp rất nghiêm, đôi khi quá nặng (trộm cắp bị chặt tay...)

Vua Trần Thái Tông sinh năm 1218, lên ngôi năm 8 tuổi, ở ngôi 33 năm (1225 – 1258), nhường ngôi cho thái tử Trần Hoảng (Trần Thánh Tông) năm 41 tuổi, làm thái thượng hoàng 19 năm (1258 – 1277) và băng hà khi 60 tuổi. [Nhà Trần có lệ nhường ngôi cho con, lên làm thái thượng hoàng nhưng vẫn coi việc nước cùng với con].

Chắc hẳn nhà vua có nhiều tâm sự: chịu sự “chỉ huy” của ông chú xảo quyệt chỉ biết quyền lợi họ Trần, phải bỏ hoàng hậu “vô tội” để lấy chị dâu (bà này là vợ ông Trần Liễu, là người sẽ sinh ra Trần Quốc Tuấn, tức Hưng Đạo đại vương), mất mẹ năm 16 tuổi. Một đêm kia (mùng ba tháng tư Bính Thân, 1236), nhà vua cùng tùy tùng vượt sông Cái (sông Hồng), đi theo sông Đuống (sông này nối sông Hồng với sông Thái Bình), tới Phả Lại thì bảo tùy tùng trở lại, một mình qua đò, lấy áo che mặt để dấu thân thế của mình, rồi một mình một ngựa men theo núi mà tìm đường lên núi Yên Tử. Qua nhiều vất vả, cuối cùng vua gặp quốc sư Trúc Lâm. Quốc sư hỏi nhà vua mong cầu điều gì thì nhà vua trả lời cầu làm Phật. Quốc sư bảo: “Trong núi không có Phật, Phật chỉ ở trong tâm”.

Trần Thủ Độ rượt theo tới nơi thuyết phục mãi, mời vua về, nhưng vua không chịu, may nhờ quốc sư khuyên: “Phàm làm đấng nhân quân, phải lấy ý muốn của thiên hạ làm ý muốn của mình, lấy tâm của thiên hạ làm tâm của mình. Nay thiên hạ muốn đón bệ hạ trở về, bệ hạ không về sao được. Song phần nghìn cứu kinh điển, mong bệ hạ đừng sao lãng”. Những chi tiết này ghi trong Thiên tông chỉ nam tự (tự = bài tựa) do chính nhà vua soạn. Vua viết tiếp: “Trẫm tập hợp các vị kỳ đức để tham cứu thiên, hỏi đạo và các kinh đại thừa ... Đọc kinh Kim Cang đến câu “ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”, trong khoảng để quyền kinh xuống ngâm nga, bỗng nhiên tự ngộ ...” Nhà vua viết nhiều về Phật pháp, không riêng gì về Thiên. Cứ xem bảng kê sau đây thì thấy sự phong phú của ngọn bút ngài: bài tựa Thiên tông chỉ

nam, Bốn núi (= sinh, lão, bệnh, tử), Năm giới, Nói về sắc thân, Khuyên phát tâm bồ đề, Luận về thọ giới, Luận về tọa thiền, Luận về giới định tuệ, Luận về gương tuệ giáo, Luận về Niệm Phật, Tựa Sáu thời sám hối, Tựa Bình đẳng sám hối, Tựa kinh Kim Cang tam-muội, Nói về Một đường hướng thượng, Ngũ lục vấn đáp, Niêm tụng kệ. Vậy chúng ta có thể nói nhà vua là một thiền sư thượng thượng, đã giác ngộ qua câu “ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” giống Lục tổ Huệ Năng, và đã viết rất nhiều. Khi tôi thỉnh ý HT Viện chủ thì HT bảo rằng văn chữ Hán của nhà vua hay vô cùng. Tôi chỉ đọc các bản dịch mà đã thấy văn hay vượt bậc, chưa kể đến ý.

Cách đây mấy chục năm, chỉ có cuốn Văn học đời Trần của Ngô Tất Tô (nhà sách Khai Trí ở Saigon in lại năm 1960) dịch một số bài của vua Trần Thái Tông mà thôi. Gần đây, vào năm 1989, nhà xuất bản Khoa học xã hội ở Hà nội cho ra mắt mấy tập lớn Thơ văn Lý Trần, dịch toàn bộ thơ văn của nhà vua thiền sư và cuốn Khóa hư lục giảng giải của HT Thanh Từ (1996).

Vài dòng trích trong BỐN NÚI: “Nguyên là, tứ đại vốn không, ngũ âm chẳng có. Do không khởi vọng, vọng thành sắc, sắc tự hư không. Vọng ấy từ không, không hiện vọng, vọng sanh các sắc. Đã trái không sanh không hóa, mãi làm có hóa có sanh. Không sanh thì không hóa.. Luôn luôn chìm đắm nơi bến mê, mãi mãi trôi lăn trong bể khổ. Mờ mờ mịt mịt nào biết nào hay rồi rắm lằng xằng chẳng tỉnh chẳng ngộ...Khiến phải qua lại sáu đường, xuống lên bốn núi, sanh già bệnh chết...”

Kệ bốn núi

Bốn núi cheo leo vạn khóm tùng,

Ngộ xong chẳng có, muôn vật không.

Mừng được ba chân lừa có sẵn,

Cỡi lên thúc mạnh vượt cao phong.
(HT Thanh Từ dịch)

Bài kệ về bốn núi

Bốn núi cheo leo vạn khóm xanh,

Muôn loài không cả, hiểu cho rành.

Lừa ba chân đó may tìm được,

Lên thẳng non cao, sấn bước nhanh.
(trong Thơ văn Lý Trần)

Xin đặc biệt chú ý đến tính cách quan trọng của chữ “không” trong đạo Phật mà nhà vua vừa mới nhập đề là nói ngay lập tức. Vọng là “giả, không thật”, cái mà chúng ta nghĩ là thật thì chính ra nó là giả. Nhận giả làm chân, nên thân khẩu ý gây ra nghiệp, do cái nghiệp đó mà trôi lăn mãi trong sinh tử luân hồi. Muốn bắt tử thì phải tìm đường vô sanh, chứ tìm thuốc trường sanh thì vô ích vì “trường” bao nhiêu rồi cũng đến lúc “đoạn”! Bài kệ bảo rằng sinh lão bệnh tử vất vả lắm, khi ngộ rồi thì biết hết thấy là không. Gặp lừa ba cẳng thì vượt lên cao vút. Lừa thì phải bốn cẳng, nói lừa ba cẳng là thứ không có. Cái gì đối với người phàm là không có? Phật tánh! Có Phật tánh thật, nhưng người phàm đâu biết! Khi biết được thì tu, rồi ngộ, nhờ đó mà vút lên cao, thoát sinh tử luân hồi.

Xin trích vài bài của nhà vua thiên sư, rất coi trọng việc lễ bái.

Dốc lòng tùy hỷ

Ta nay theo Phật lòng hoan hỷ,

Thành kính hôm mai sửa lỗi lầm.

Mong sớm được lên thang thập địa,

Dốc lòng gìn giữ lấy chân tâm.

[thập địa: 10 địa vị của bồ tát]

Kệ dâng hoa

Đất tâm hoa nở sắc khoe tươi,

Thơm ngát ngàn hoa khắp cõi trời.

Muôn đóa đem dâng trên điện Phật,

Nghìn thu gió nghiệp chẳng tàn rơi.

[ở đây nói ác nghiệp]

Trích một bài Tâu bạch:... Hỡi các Phật tử! Bóng ác giữa trời thì xé; người đời khi thịnh có khi suy. Hình thể chẳng lâu dài, giàu sang không vững mãi. Mau chóng như nước trên sông, giây lát như mây đỉnh núi. Lúc thường chẳng tạo nhân lành; ngày khác ắt về lối khổ. Nên nẩy niềm tin; bỏ trừ nghi hoặc. Sớm mở tâm châu của chư Phật, soi tan thùng sơn nơi chúng sinh....”

[tâm chúng sinh ví như thùng sơn đen kịt, chùi rửa không hết; khi có tâm sáng của Phật soi thì mới sạch. Có chỗ chú thích rằng chữ thùng sơn này cũng giống như chữ túi da chứa đồ dơ. HT Thanh từ nói rằng “đập bể thùng sơn” là danh từ nhà Thiền].

Đây là bài Sám hối tội do căn tai: “Dộc lòng sám hối, chúng con từ bao kiếp tới nay, bỏ mất bản tâm, không biết chánh đạo. Đọa ba đường khổ, bởi sáu căn sai. Nếu không sám hối trước; không đường ăn năn sau. Nghiệp căn tai là: ghét nghe tiếng pháp, thích lắng lời tà; mê mất chính tâm, đuổi theo ngoại vọng. Sáo đàn inh ỏi, cho là êm tai; văng vẳng mõ chuông, coi như tiếng ếch. Câu nhảm bài ca, bỗng nhiên dễ dạ; lời kinh câu kệ, không chút lắng tai. Thoảng nghe lời khen hảo, khắp khởi mưu cầu; biết rõ lời nói lành, nào từng ưng nhận. Vài ba bạn rượu; dăm bảy khách quen, tán ngẩn bàn dài, châu đầu nghe lắng. Gặp thầy gặp bạn, dạy bảo lời hay, lễ hiếu lễ trung, che tai bỏ mặc. Khi nghe tiếng xuyên, bỗng nẩy lòng tà; được nửa câu kinh, bỗng thành tai ngựa. Những tội như thế, vô lượng vô biên; đầy ắp bụi trần, kể sao cho hết. Sau khi hết kiếp, rơi xuống ba đường; hết khổ đầu thai, phải làm người điếc. Nếu không sám hối, sao được tiêu trừ. Đứng trước Phật đài, thầy đều sám hối.” (tiếng xuyên: nhắc việc người kia nghe thấy tiếng xuyên lách cách trên cổ cô gái đi ngang qua phòng mà động tâm!)

Kệ khuyên mọi người lúc hoàng hôn

Bóng ngả nương dâu tối,

Vàng ô đã lặn rồi.

Quang âm nào đứng mãi,

Già ốm dễ trên người.

Giờ chết khoan sao được,

Ngày đi hết cách lời.

Ai ơi nên để mắt,

Chớ vẩn vương cảnh đời.

Kệ vô thường

Mặt trời đã lặn tôi lem nhem

Đường tôi bôn chôn lại tôi thêm.

Đuốc của người ngoài chăm gọi thấp,

Đèn nhà mình đó chẳng soi xem.

Lừ đừ bóng ác non tây lẩn,

Lấp lánh vàng trăng ánh bể lên.

Sống chết đổi thay đều thế cả,

Quy y Tam bảo mới là yên.

(theo bản dịch của Thiệu Chử, trong tập san Đuốc Tuệ)

Hương Vân Đại Đầu Đà

Người Việt Nam chúng ta rất hãnh diện về nhiều trang sử vẻ vang và oai hùng, trong những trang sử vẻ vang ấy, phải kể đến ba lần chiến thắng quân Mông Cổ (chúng là người Mông Cổ đã sang chinh phục nước Tàu mà lập nên nhà Nguyên, cho nên mới có tên Nguyên-Mông). Ba lần này đều do nhà Trần lãnh đạo, lần đầu (1257) dưới triều vua Trần Thái Tông, hai lần sau (1285 và 1288) dưới triều vua Trần Nhân Tông, với vị tổng chỉ huy là Hưng Đạo đại vương (húy Trần Quốc Tuấn).

Vua Thái Tông (húy Trần Cảnh, 1225 – 1258) nhường ngôi cho con là Thánh Tông. Vua Thánh Tông (húy Trần Hoàng, 1258 – 1278) là anh ruột các vị Trần Quang Khải, Trần Nhật Duật... , vua lấy chị họ (bà này là em ruột Tuệ Trung thượng sĩ Trần Quốc Tung và Hưng Đạo đại vương). Vua Thánh Tông nhường ngôi cho con trưởng là Nhân Tông. Vua Nhân Tông

(húy Trần Khâm, 1279 – 1293) lấy con gái ngài Hưng Đạo đại vương. (Sử gia cho rằng những cuộc hôn nhân này là trái luân lý, kể cả việc ngài Quốc Tuấn lấy cô ruột là Thiên Thành công chúa).

Vua Nhân Tông sinh năm 1258. Lúc nhỏ thích ăn chay nên gầy gò, và mong đi tu nên muốn nhường chỗ hoàng thái tử cho em nhưng vua cha không chịu. Đã có lần, ngài trốn khỏi hoàng cung tìm đường lên núi Yên Tử nhưng không thành công vì vua cha tìm được khi ngài trú tại một ngôi chùa trên lộ trình và bắt trở về. Năm 1279, ngài lên ngôi, vua cha làm thái thượng hoàng cùng lo việc nước. Năm 1293, ngài nhường ngôi cho thái tử Trần Thuyên, tức vua Anh Tông, làm thái thượng hoàng được 6 năm thì đi tu và viên tịch năm 1308 tại núi Yên Tử, thọ 51 tuổi.

Vua Nhân Tông là một vị minh quân, thông minh, quả cảm, nhân từ, lại được thái thượng hoàng cố vấn việc triều chính và nhiều người tài giỏi bên cạnh giúp đỡ như ngài Hưng Đạo đại vương. Chúng ta luôn luôn nhớ đến hội nghị Bình Than và hội nghị Diên Hồng. Bình Than là một địa điểm gần nơi sông Đuống đổ vào sông Thái bình, nơi đó vua triệu tập các vị tướng lãnh và tôn thất tới họp để quyết định chính sách đối phó với quân Nguyên, tất cả cương quyết “đánh”. Trần Quốc Toản còn ít tuổi không được vào họp, uất ức lắm, tay cầm quả cam mà bóp nát lúc nào không hay, về chiêu tập được hơn một ngàn quân tham gia kháng chiến, lập nhiều công. Diên Hồng là tên một điện trong hoàng cung. Vua triệu tập bô lão đến để hỏi ý kiến nên hòa hay nên chiến. Tất cả đồng thanh “quyết chiến! Vua thuận lòng dân, lòng chư tướng và tôn thất, cương quyết chống giặc. Nay ai cũng phải chịu tin rằng ở cuối thế kỷ XIII, nơi nơi còn là chế độ phong kiến, thế mà ở nước ta, đã có dân chủ!

Dưới triều vua Nhân Tông, việc văn học thịnh đạt lắm. Ông Nguyễn Thuyên dùng chữ nôm, gây được một tinh thần tự chủ trong nền văn học nước ta, người ta theo vua Nhân Tông mà gọi ông là Hàn Thuyên vì ông đã làm bài Văn tế cá sấu để đuổi nó đi, như ông Hàn Dũ đã làm ở bên Tàu.

Nhà vua thấy giặc bên Ai Lao tràn qua biên giới cướp bóc và sát hại dân lành nên phải xuất quân tiêu trừ. Khi đã đi tu rồi, vào năm 1301 ngài có sang thăm Chiêm Thành xem phong cảnh, hội kiến cùng vua Chế Mân nước đó và hẹn gả cháu nội (con vua Anh Tông) là công chúa Huyền Trân cho. Sau khi Chế Mân dâng hai châu Ô, Lý làm đồ dẫn cưới, vua Anh Tông chấp thuận (1306) gả công chúa cho Chế Mân; hơn một năm sau Chế Mân chết,

tội nghiệp cô công chúa! May mà không bị lên đài hỏa thiêu theo chồng, vì vua ta cho người sang tìm cách đưa công chúa hồi hương.

Sử ghi rằng vua Nhân Tông chỉ làm thái thượng hoàng đến năm 1299 thôi, sau đó xuất gia lên tu ở núi Yên Tử. Ngài chuyên tu theo hạnh đầu đà, nghĩa là tu khổ hạnh. Hiệu của ngài là Hương Vân đại đầu đà. Ngài còn được gọi là Điều ngự Giác hoàng, tên này không phải ngài tự đặt mà là do vua cha đặt, Điều ngự là một trong thập hiệu của đức Phật, giác hoàng là ông vua giác ngộ. Theo đúng hạnh đầu đà, ngài từ chối mọi tiện nghi dành cho một quốc vương, không dùng xe, ngựa mà chỉ đi bộ. Ngài lập chùa, độ tăng, người theo học rất đông. Sau, ngài về quê ở phủ Thiên Trường, tỉnh Nam Định, lập giảng đường ở chùa Phổ Minh, truyền dạy Phật pháp tại đó. Rồi ngài trụ tại am Tri Kiến. Ngài khuyên dân chúng bỏ những nơi thờ tà thần, và hành thập thiện. Ngài truyền bá Thiên tông nhưng đối với những ai căn cơ chưa đủ, ngài dạy tu thập thiện, dễ dàng hơn. Sau, ngài lại cho đệ tử giảng kinh, như kinh Pháp Hoa. Ta thấy rõ ngay rằng chủ trương của ngài là thiên giáo song tu.

Tại sao xuất gia trong một thời gian ngắn mà trình độ của ngài lại cao như vậy? Lúc nhỏ ngài đã tìm hiểu Phật pháp, khi lên ngôi, ngài luôn luôn đến chùa Tư Phúc trong hoàng cung để tu tập và đàm đạo với các thiền sư. Nhờ thông minh nên ngài thông suốt mau lẹ sách vở thánh hiền và kinh điển. Ngài gọi Tuệ Trung thượng sĩ là bác, nhưng về phương diện đạo pháp ngài tôn Tuệ Trung làm thầy [mới đây, 1999, một người cho tôi biết rằng Tuệ Trung là con đức Hưng Đạo chứ không phải là anh, vậy Tuệ Trung vừa là anh họ vừa là anh vợ của vua Nhân Tông. Điều này cần xét lại sau. Khi còn ít tuổi, chưa làm vua, ngài thỉnh ý Tuệ Trung thượng sĩ thế nào là yếu chỉ thiền, và được trả lời: “Phản quang tự kỷ”(quay ánh sáng lại xét mình), ngài tu theo đường lối đó và ngộ đạo. Người ta cho rằng ngài đắc đạo là do tu từ các kiếp trước rồi, căn cứ vào lời truyền rằng ngài nằm mơ thấy hoa sen mọc nơi bụng, trên hoa có Phật đứng và khi đó ngài nghe thấy tiếng nói ngài là Phật (ngài kể cho vua cha nghe, vua cha mừng và gọi ngài là Điều ngự Giác hoàng vì lẽ đó).

Ngài nhập diệt tại am Ngọa Vân trên núi Yên Tử năm 1308, thọ 51 tuổi.

Chúng ta biết rằng Thiên tông vào Việt Nam từ nhiều thế kỷ trước nhà Trần, có ba phái Vô Ngôn Thông, Tì-Ni-Đa-Lưu-Chi, Thảo Đường. Đầu thế kỷ thứ XIII, ba phái gộp lại thành một tông, ở núi Yên Tử, vì thế gọi là phái thiền Yên Tử. Mở đầu cho việc thống nhất là ngài Thường Chiếu (mất

1203). Sơ tổ là ngài Hiền Quang (mất 1221). Truyền mấy đời, qua các ngài Đạo Viên, Huệ Đăng, Tiêu Diêu, Huệ Tuệ, đến ngài Hương Vân, sách gọi tổ thứ 6 này là Trúc Lâm. Chủ trương thiền giáo song tu là một sáng tạo đặc biệt nên từ đó nước ta có một môn phái độc lập với Thiền tông Trung Hoa, đó là Trúc Lâm Yên Tử, sơ tổ chính là ngài Trúc Lâm (= Điều ngự Giác hoàng = Hương Vân đại đầu đà), nhị tổ là ngài Pháp Loa, tam tổ là ngài Huyền Quang.

[Theo Nguyễn Lang, viết trong Việt Nam Phật giáo sử lược, thì Đạo Viên hay Viên Chứng hay Trúc Lâm quốc sư là một người, đã gặp vua Trần Thái Tông khi vua bỏ hoàng cung trốn lên núi Yên tử, để “tìm Phật”].

Sơ tổ đã soạn những tác phẩm sau này: 1/ Thiền Lâm Thiết Chủy Ngũ Lục. 2/ Trúc Lâm Hậu Lục. 3/ Thạch Thất Mỹ Ngữ. 4/ Đại Hương Hải Ấn Thi Tập. 5/ Tăng Già Toái Sự. Những tác phẩm này không còn đầy đủ, chỉ còn rải rác ở các nơi trích lại. Có vài bản chữ Nôm, nay người ta biết một bài phú và một bài ca: Cư Trần Lạc Đạo Phú và Đắc Thú Lâm Tuyền Thành Đạo Ca.

Đọc những chỗ ngài dạy môn đồ với tư cách một thiền sư, chúng tôi không hiểu. Đây là một thí dụ:

Pháp Loa hỏi: Thế nào là Phật? Ngài đáp: Tắm cám ở dưới cối.

- Thế nào là ý tổ sư từ Ấn sang? - Bánh vẽ.

- Thế nào là đại ý Phật pháp? - Cùng hầm đất không khác.

- Xưa, khi một vị tăng hỏi Triệu Châu rằng con chó có Phật tánh không, thì ngài trả lời rằng không, như vậy ý chỉ thế nào? - Chất muối ở trong nước.

Khi được giảng thì tôi thấy lóe ra một chút như sau: - Trả lời câu thế nào là Phật, sơ tổ nói tắm cám dưới cối là muốn bảo rằng Phật là tâm, tâm là Phật, hai mà là một. Trả lời rằng ý tổ sư từ Ấn Độ sang là bánh vẽ, sơ tổ muốn bảo rằng bánh vẽ ăn không no đâu, hãy quay vào mà tìm Phật tánh ở bên trong mình, đó mới là bánh thật. “Cùng hầm đất không khác” nghĩa là cũng giống như câu hỏi trên, vì đào đất thì các tầng đất giống nhau cả. Còn câu cuối, ý ngài bảo rằng trong nước biển có sẵn muối rồi, trong chúng sinh có Phật tánh rồi, nhìn ngoài không thấy, phải tu quay vào trong mới thấy.

Có vị tăng hỏi: Thế nào là Phật?

Sơ tổ đáp: - Nhận đến như xưa vẫn chẳng phải.

- Thế nào là Pháp? - Nhận đến như xưa vẫn chẳng phải.

- Thế nào là Tăng? - Nhận đến như xưa vẫn chẳng phải.

Khó hiểu quá! Trong nhà thiền, thầy trò người ta hiểu nhau, “thông tin” với nhau bằng trực giác, và cũng có khi trò không lĩnh hội nổi. Nghe chuyện thiền, muốn thưởng thức, chắc phải đến một mức ngộ nào đó, hoặc là phải có thiền sư giảng cho như nhờ thầy toán tặng cho lời giải đáp một đề toán khó. Bài toán này, chúng tôi may, gặp được lời giải như sau: Nhận một cái gì tức là cái đó có từ bên ngoài. Phật tánh ở bên trong mà, nhận sao được! Pháp và Tăng ở ngoài, thế thì nói sao? Không, Phật là Giác, Pháp là Chánh, Tăng là Tịnh, cả ba thu về một, nên câu trả lời như nhau, có vậy thôi!

[Phật là Giác, Pháp là Chánh, Tăng là Tịnh, đó là lời của Lục tổ Huệ Năng].

Đây là một bài thơ dịch từ chữ Nho, đầu đề là Xuân vãn (Cuối xuân)

Niên thiếu hà tăng liễu sắc không,

Nhất xuân tâm sự bách hoa trung.

Như kim khám phá Đông hoàng diện,

Thiền bản bồ đoàn khán trụ hồng.

Tuổi trẻ chưa tường lẽ sắc không,

Xuân về hoa nở rộn tơ lòng.

Chúa xuân nay bị ta khám phá,

Nệm cỏ ngồi yên, ngó cánh hồng.

Lúc trẻ, chưa hiểu Phật pháp, sắc không là gì, nên khi xuân về thì lòng hớn hởi. Đến khi đã khám phá ra bộ mặt thật của chúa xuân rồi, tức là đã ngộ rồi

thì đứng trước cảnh, tâm không lay động, ngồi yên trên nệm thiền nhìn hoa rơi!

Việt Nam Phật giáo sử luận, tập 1, trang 314, có ghi vài lời thuyết pháp của sơ tổ, như sau: “Đạo lớn bao la, làm sao ràng buộc được bằng ý tưởng, thể tính lặng yên, không thiện không ác, hễ phân biệt thì sẽ xuất hiện nhiều mối phức tạp, hễ khởi ra một mảy may quan niệm thì tự khắc tan biến. Phàm và thánh cùng chung một mối, thị và phi đâu phải hai đường, cho nên hãy biết rằng trong tự tánh thì tội phúc vốn không, nhân quả chẳng thật. Ai ai cũng có đủ thể tính ấy, người người đều đã viên thành. Phật tính và Pháp thân như hình với bóng, tùy lúc chìm tùy lúc hiện, không phải một, cũng không phải hai, ở ngay trước mặt ta, ở ngay dưới mũi ta, vậy mà dương mắt nhìn dễ gì trông thấy, bởi đã có ý đi tìm sẽ không bao giờ thấy đạo. Ba ngàn pháp môn đều ở trong gang tấc, hằng sa hiệu dụng đều có sẵn ở nguồn tâm. Cái gọi là giới môn, định môn, tuệ môn, các vị không ai là không có đủ. Nên trở về quan sát nơi tự tâm: khi nghe âm thanh, khi thấy hình sắc, khi tay cầm, chân bước, thì đó là công dụng của thể tính nào? Tính ấy thuộc về tâm nào? Tâm và tính cùng rõ ràng thì cái gì là phải, cái gì là không phải? Pháp tức là Tánh, Phật tức là Tâm, vậy thì tánh nào không phải pháp, Tâm nào không phải Phật? Phật cũng là Tâm, Pháp cũng là Tâm...”

Lời dạy của ngài thúc đẩy chúng ta “phản quang tự kỷ”, tìm Phật tánh, Chân tâm ngay bên trong chúng ta, chẳng nên lãng xăng tìm cầu ở bên ngoài.

Chúng ta học tập như vậy, nghe giảng như vậy, có thể là đã biết như vậy, thế mà phạm vẫn hoàn phạm, lý do đơn giản là chưa chịu “phản quang tự kỷ” nên bờ giác ngộ hãy còn xa!

Tuệ Trung Thượng Sĩ

Nhiều người nghe tên Tuệ Trung đã không biết là ai; lại thêm chữ “thượng sĩ”, thấy khó hiểu. Xin nói ngay: “thượng sĩ” là một danh từ trong đạo Phật, có ý nghĩa tương đương với “đại sĩ” hay “bồ-tát”. Còn Tuệ Trung là ai? Ngài là anh cả của Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn, do đó liên hệ của ngài đối với nhà Trần là liên hệ ruột thịt.

(Chúng ta biết rằng Lý Huệ Tông, vua cuối cùng của nhà Lý (1010-1225), lấy một người vợ tên là Trần Thị Dung (em ruột của Trần Thừa và là em họ của Trần Thủ Độ). Bà này sinh ra hai công chúa: Thuận Thiên và Phật Kim (tức là công chúa Chiêu Thánh). Trần Thủ Độ chiếm quyền lớn trong triều, thu xếp để cho Thuận Thiên lấy Trần Liễu, Phật Kim lấy Trần Cảnh; Liễu và

Cánh là hai anh em ruột, con của Trần Thừa. Phật Kim lên ngôi là Lý Chiêu Hoàng, nhường ngôi cho chồng năm 1226, đó là Trần Thái Tông. Đến năm 1237, Phật Kim vẫn chưa có con trai nên Trần Thủ Độ truất ngôi hoàng hậu, đem Thuận Thiên thế vào làm hoàng hậu, vì Thuận Thiên đã có mang, sẽ có con để nối dõi nhà Trần. Trần Liễu uất ức, đã nổi loạn, sau rồi việc cũng yên. Trần Liễu có nhiều con, con trưởng là Trần Tung (sau là Tuệ Trung thượng sĩ), con thứ là Trần Quốc Tuấn (sau là Hưng Đạo Đại Vương) và con gái là Thiên Cảm (sau lấy con trai của Trần Thái Tông, tức là Trần Thánh Tông)).

Các nhà viết sử có lên tiếng phê bình sự cưới gả lẫn lộn trong họ Trần, mục đích là không cho họ khác lọt vào hoàng gia để mưu việc chiếm ngôi vua, như Trần Thủ Độ đã đoạt ngôi nhà Lý đem về cho nhà Trần: Hưng Đạo Vương lấy cô là công chúa Thiên Thành. Trần Thánh Tông lấy Thiên Cảm (chị họ). Trần Nhân Tông lấy con gái Hưng Đạo vương (chị họ). Tuy nhiên ai cũng nhận rằng ba cuộc kháng chiến chống Mông Cổ với những chiến thắng lẫy lừng, cùng các chính sách mang yên ổn âm no đến cho dân đều là những điểm son của nhà Trần mà bất cứ người Việt nào cũng hãnh diện.

Về phương diện tôn giáo, các vua đầu nhà Trần đều học Phật và ứng dụng lời dạy của Phật để trị dân. Trần Thái Tông đã có lần bỏ kinh đô lên núi Yên Tử định xuất gia, nhưng bị Trần Thủ Độ bắt về. Trần Thánh Tông rất tinh thông Phật học. Trần Nhân Tông nhường ngôi cho con để đi tu, làm tổ thứ sáu của Thiền phái Yên Tử và sơ tổ của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử.

Phật giáo truyền bá vào Việt Nam rất sớm (thế kỷ I hay II) bằng cả đường bộ (từ Trung Quốc xuống) và đường biển (từ Ấn-Độ sang). Vào đời Lý, Phật giáo rất thịnh. Có 3 dòng thiền ở nước ta: phái Tì-Ni-Đa-Lưu-Chi, phái Vô Ngôn Thông và phái Thảo Đường. Sau ba tông phái này hợp lại thành một, đó là thiền phái Yên Tử. Người ta gọi Phật giáo đời Trần là “Phật giáo nhất tông” là vì lẽ đó.

Yên Tử là tên một trái núi cao ở trên “cánh cung Đông Triều”, tức là một dãy núi ở phía Đông Bắc Việt, chạy theo sông Kinh Thầy. Kể từ Phả Lại, đi theo đường số 18, 15 km thì tới Chi Ngại thuộc huyện Chí Linh tỉnh Hải Dương, 27 km thì tới Đông Triều nay thuộc tỉnh Quảng Yên. Từ Đông Triều có hai đường, một đường là đường số 18 đi Uông Bí, một đường nhỏ hơn đi Vàng Danh, cách Đông Triều chừng 30 km. Từ Vàng Danh leo lên núi Yên Tử, rất nhiều chùa, ngày nay đổ nát, còn di tích quý, đang sửa sang. Khi đẹp trời, từ đỉnh Yên Tử có thể nhìn ra vịnh Hạ Long.

Vị tổ khai sơn thiền phái Yên Tử là Hiện Quang thiền sư (mất năm 1220), đệ tử của Thường Chiếu thiền sư. Sự truyền thừa được ghi lại như sau:

1. Hiện Quang
2. Đạo Viên (thầy của vua Trần Thái Tông)
3. Đại Đăng
4. Tiêu Diêu (thầy của Tuệ Trung thượng sĩ)
5. Huệ Tuệ
6. Trúc Lâm đại sĩ (tức là vua Trần Nhân Tông)

Vua Trần Nhân Tông đi tu được gọi là Điều Ngự Giác hoàng, còn gọi là Hương Vân đại đầu đà. Ngài là sơ tổ của thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Tổ thứ nhì là Pháp Loa, tổ thứ ba là Huyền Quang. Đó gọi là “Trúc Lâm tam tổ”.

Tuệ Trung thượng sĩ (1230-1291) tên là Trần Tung (có nơi chép là Trần Quốc Tung), con trưởng của Trần Liễu (An Sinh vương Trần Liễu). Tuệ Trung là anh của Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn và hoàng hậu Thiên Cảm (vợ của Trần Thánh Tông). Ngày nay, chúng ta biết được một số chi tiết về Tuệ Trung là do sách Thượng sĩ ngữ lục mà phần cuối là bài Thượng sĩ hành trạng do vua Trần Nhân Tông viết. Nhờ đó, ta biết Tuệ Trung là một người thâm trầm, nhàn nhã, yêu thích đạo Phật. Khi ít tuổi, được cử trông nom đất Hải Dương, lúc ấy thì Trần Quốc Tuấn được cử coi kho lương ở Phù Dục (tỉnh Thái Bình ngày nay).

Quân Nguyên (tức quân Mông Cổ, thời đó đã chiếm được nước Tàu, đuổi được nhà Tống) xâm lăng nước ta ba lần: lần đầu 1257 (triều vua Trần Thái Tông), lần thứ nhì 1285 và lần thứ ba 1288 (triều vua Trần Nhân Tông). Hội nghị Bình Than (gần Phả Lại), 1282, họp các tướng tá và vương hầu để tìm kế chống giặc. Hội nghị Diên Hồng (ở kinh đô), 1284, họp các bô lão để hỏi ý kiến “nên chiến hay nên hòa” với quân Nguyên. Đó là những điểm tiêu biểu cho tinh thần dân chủ của nước ta vào thế kỷ XIII. Tuệ Trung tham gia tích cực vào cuộc chống Nguyên và lập được nhiều công. Sau khi dẹp được giặc ngoại xâm rồi, ngài về ở ấp Tịnh Bang (thuộc tỉnh Quảng Yên ngày

nay) và dựng Dưỡng Chân Trang làm nơi tu hành. Khi ngài mất (1291) vua Trần Nhân Tông (học trò của ngài) phong cho ngài tước Hưng Ninh Vương.

Tuệ Trung thượng sĩ có nhiều nét đặc biệt:

a/ Ngài đã theo học thiền sư Tiêu Diêu, tổ thứ tư của phái Yên Tử. Ngài rất được kính trọng, dạy nhiều môn đệ; ngài lại là bạn quý của nhiều vị tôn đức trong số đó có vua Trần Thánh Tông (một ông vua rất am tường Phật học và tu hành theo Phật giáo). Đáng chú ý nhất là ngài tu Phật mà không hề xuất gia bao giờ, vẫn có gia đình, vợ con.

b/ Làm đầy đủ bốn phận chống giặc giữ nước xong, ngài mới để toàn thời gian vào việc tu hành. Ngài không câu nệ vào sách vở, không thích bám vào các khái niệm có sẵn.

c/ Sắc thái của ngài rõ rệt là sắc thái của một thiền sư. Tiểu sử của ngài cũng như thơ, kệ của ngài cho ta thấy nhiều chi tiết về đường lối tu hành và dạy bảo môn đồ của ngài. Những lời đối đáp hay giáo huấn của ngài có nhiều điểm khó hiểu đối với người không biết rõ về thiền, hoặc là chứa nhiều mâu thuẫn. Ngài dạy bảo mà không đập, đánh, đập! Đôi khi có hét một tiếng!

Em gái ngài là hoàng hậu Thiên Cảm mời ngài ăn cơm, trên mâm có cả món chay lẫn món mặn. Ngài gắp ăn tự nhiên, không phân biệt. Hoàng hậu hỏi: “Anh tu mà ăn thịt cá thì làm sao thành Phật được?” Ngài trả lời: “Phật là Phật, anh là anh. Anh không cần thành Phật, Phật không cần thành anh”.

Thật khó hiểu! Thái tử Khâm (sau là vua Trần Nhân Tông) có mặt trong bữa đó cũng không hiểu nổi, phải đợi bao nhiêu lâu sau mới dám đem hỏi lại. Thật ra, ngài muốn dạy người ta từ bỏ hình thức mà đi thẳng vào thực chất vì miệng ăn chay mà lòng không thanh tịnh thì cũng chẳng ích gì!

d/ Một người hỏi ngài về vấn đề “sắc không” (Bát-nhã tâm kinh: sắc tức là không, không tức là sắc).

Ngài hỏi: - Ông có sắc thân không?

- Có.

- Vậy thì sao nói: sắc là không?

Ngài lại hỏi tiếp: - Ông thấy cái “không” của hình thể không? - Không thấy.

- Vậy thì sao nói: “không” là sắc?

Người kia bèn hỏi:

- Thế thì rốt cuộc ra sao?

Ngài đáp: Sắc chẳng phải không, Không chẳng phải sắc.

Người ấy bèn lễ tạ.

Nghe chuyện đến đây, chúng ta ngạc nhiên hết sức, ngạc nhiên vì ngài giảng ngược hẳn lại với kinh sách! May sao câu chuyện còn tiếp:

Ngài gọi người kia lại cho nghe bài kệ này:

Sắc tức là không, không tức là sắc,

Chư Phật ba đời tạm thời bày đặt.

Không chẳng phải sắc, sắc chẳng phải không,

Thể tính sáng trong, không hề còn mất.

và hét lên một tiếng!

Nhờ bài kệ này chúng ta mới thấy lời giải thích của ngài. Ngài muốn dắt người hỏi từ chỗ đối đãi “sắc, không” sang chỗ tuyệt đối là Phật tính, thể tính, cái này mới đúng là cái thật. Tu hành theo pháp môn nào cũng vậy, nếu cứ kẹt vào nhị kiến, nhị biên, đối đãi, trắng đen, mê ngộ, tội phúc, sinh tử... thì quả là kẹt, kẹt trong sự lựa chọn, kẹt trong sự so sánh, trong “mong cái này, đuổi cái kia”; phải siêu việt, vượt lên trên “Nhị Kiến” mới được. Đến đây, chúng ta mới hiểu tại sao lại có những câu như “không thiện, không ác”, ý nói lia luôn cả thiện lẫn ác, lia sự đối đãi thiện ác, lia khái niệm thiện và ác. Có người chưa thông lý đó nên “tấn công” đạo Phật là không phân biệt thiện ác. Người chê trách như vậy là đứng ở quan điểm luân lý thế gian, chưa cảm thông với tâm lý của con người đã siêu việt nhị kiến rồi, con người đã đủ luân lý thế gian rồi (chứ không gạt bỏ, khi nói chuyện thế gian) và đã

bước lên một bước (chứ không đi đường tắt) để nắm bắt được cái vô cùng, cái tuyệt đối.

Tác giả Việt Nam Phật giáo sử luận đã viết: “Thực tại mầu nhiệm, ta phải sống trong lòng nó chứ không thể chỉ đi xung quanh nó và đàm luận về nó... Tuệ Trung chủ trương rằng Phật tử không cần một lý thuyết: nguyên tắc đơn giản của đạo Phật là hãy sống cuộc đời tự tại của chính mình không cần tìm đâu cả. Thế tính của ta vẫn sáng trong chưa từng bị mê hoặc, chỉ cần quay về tự thân là ta có thể làm hiển lộ nó, khỏi cần tìm Phật tìm Tổ...”

Đọc mấy dòng đó chúng ta muốn biết rõ: “Sống cuộc đời tự tại của chính mình” là sống như thế nào? Khó quá! Lại một công án của Thiền tông chẳng?

e/ Người ta vẫn nói rằng khi tu hành đến một mức cao nào đó thì có thể biết trước được ngày giờ chết của mình. Tuệ Trung thượng sĩ ở Dưỡng Chân Trang, vào lúc gần tịch, cho kê giường nằm ở giữa thiền đường. Thấy ngài nhắm mắt, người xung quanh bèn khóc to. Ngài mở mắt, ngồi dậy, bảo lấy nước rửa tay súc miệng rồi nói: “Sống chết là lẽ thường, sao lại buồn khóc để cho chân tính (Phật tính) ta náo động?” Xong, ngài ra đi nhẹ nhàng.

Thượng sĩ ngữ lục là quyển sách tập trung các sáng tác của Tuệ Trung. Sách này có ba phần: phần đầu là những bài giảng và công án do ngài Pháp Loa ghi lại và vua Trần Nhân Tông khảo đính; phần thứ nhì gồm nhiều bài thơ đủ loại; phần cuối là bài Thượng sĩ hành trạng do vua Trần Nhân Tông viết. Sau đây là mấy bài thơ của Thượng sĩ.

Khuyên thế tiến đạo

Khuyên đời vào đạo

Tứ tự tuần hoàn xuân phục thu,

Năm tháng xoay vần, xuân đến thu,

Xâm xâm dĩ lão thiếu niên đầu.

Xăm xăm tuổi trẻ đã phơ đầu.

Vinh hoa khảnh cổ nhất trường mộng, Giàu sang, mắt lóa cơn trường mộng,

Tuế nguyệt không hoài vạn học sâu.

Tuổi tác, lòng đông vạn học sâu.

Khổ chú luân hồi như chuyển cốc,

Nẻo “khổ”, bánh xe luân chuyển

Ái hà xuất một đẳng phù âu.

khắp,
Sông “yêu”, bọt nước nổi chìm mau.

Phùng trường diệc bắt mô lai tị,	Mãi vui nếu chẳng tìm ra gốc,
Vô hạn lương duyên chỉ má hươu.	Nghìn thuở lương duyên chẳng đến đâu (Huệ Chi dịch)

Mãi mê chạy theo cái bên ngoài, “chẳng đi đến đâu” cả. Hãy gắng tìm ra gốc. Gốc nào đây? Cái “bỏ lai diện mục”, cái “tự tánh” vậy.

Thị học	Bảo người học đạo
Học giả phân phân bắt nại hà,	Học đạo mệnh mang ai có hay,
Đồ tường linh đích khổ tương ma.	Gạch đem mài gạch, nhọc nhằn thay.
Báo quân hươu ý tha môn hộ,	Thôi đừng nương tựa nơi nhà khác,
Nhất điểm xuân quang xứ xứ hoa.	Một ánh xuân về hoa đỏ đây.
(theo Đỗ Văn Hỷ)	

Gạch mài mãi cũng chẳng thành gương được (lấy ý ở câu nói của ngài Mã Tổ bảo ngài Bích Trượng), ngồi thiền lắm cũng chẳng thành Phật được. Lý do? Đừng bấu víu vào sách vở, chữ nghĩa, hãy tránh nghiền ngẫm lý luận, cần phải trực cảm “cái gì” đó, cái “ánh xuân” đó, lúc ấy hoa sẽ nở khắp nơi khắp chốn!

An tâm	An tâm
Bất yếu chu môn, bất yếu lâm,	Nào phải rừng xanh hay cửa tía,
Đáo đầu hà xứ bất an tâm?	Nơi đâu chẳng phải chốn yên lòng.
Nhân gian tận kiến thiên sơn hiểu,	Mọi người hiểu hết nghìn non sáng,
Thùy thính cô viên đề xứ thâm?	Tiếng vượn rừng sâu ai biết không?
(HT Tâm Châu dịch)	

Ai ai cũng mong tâm được an. Nhị tổ Huệ Khả của Thiền tông Trung Quốc xin với Sơ tổ Bồ-Đề-Đạt-Ma dạy cách an tâm. Sơ tổ bảo đem tâm đến để ngài an cho. Nhị tổ tìm không thấy đâu. Sơ tổ dạy: “Ta đã an tâm cho ông rồi đó!” Chạy tìm loanh quanh khắp chốn, sự thật ở chỗ nào cũng an tâm được. Tìm hiểu quá nhiều, có một thứ là cái “bỏ lai diện mục” thì không biết! Vì vậy mà tâm không an nổi.

Vạn sự quy như	Muôn việc đều về cội Chân Như
Tòng vô hiện hữu, hữu vô thông,	Từ không hiện có; có, không thông,
Hữu hữu vô vô tất cánh đồng.	Có có, không không, rốt cuộc chung.
Phiền não, bồ đề, nguyên bất nhị,	Phiền não, bồ-đề, nguyên chẳng khác,
Chân như, vọng niệm, tổng giai không.	Chân như, vọng niệm, thấy đều không,
Thân như huyễn kính, nghiệp như ảnh,	Thân như gương ảo, Nghiệp như bóng,
Tâm nhược thanh phong, tính nhược bông.	Tâm tựa gió lành, Tánh tựa bông,
Hữu vẫn tử sinh, ma dữ Phật,	Đừng hỏi tử, sinh; ma với Phật,
Chúng tinh củng Bắc, thủy triều Đông.	Muôn sao hướng Bắc, nước về Đông.

(theo Trúc Thiên)

Hãy bỏ nhị kiến đi, hãy gạt những đôi tương đối sang một bên. Tất cả chẳng qua là tướng của cùng một sự thật trên vũ trụ thôi, như muôn sao thì hướng về Bắc, mà nước thì chảy về Đông.

Thị tu Tây phương bồi	Bảo người tu Tịnh độ
Thân nội Di-Đà tử má khu,	Thân báu Di-Đà ẩn đáy lòng,
Đông Tây Nam Bắc pháp thân chu.	Pháp thân khắp chốn tỏa mệnh môn.
Trường không chỉ kiến cô luân nguyệt,	Bầu trời bát ngát trắng cô quạnh.
Sát hải trùng trùng dạ mạn thu.	Trong vắt trăng thu, biển Phật trong.

Người tu Tịnh độ dựa vào nguyện lực của Phật A-Di-Đà để cầu vãng sinh Tây phương Cực lạc. Tuệ Trung thượng sĩ chỉ cho biết Phật A-Di-Đà ở ngay trong lòng mình và pháp thân Phật (tức Chân Như) bao trùm khắp vũ trụ. Đây là nhắc lại một lời giải thích của Lục tổ Huệ Năng một cách khác, ngài Huệ Năng nói rằng Tây Phương Cực Lạc ở ngay đây!
 Đối với quý vị thích nghe chuyện Thiền, xin ghi ra một vài chuyện:

a. Hỏi: Thế nào là thanh tịnh pháp thân?

Sư đáp: Ra vào trong nước đái trâu,

Chui rúc giữa đồng phân ngựa.

Lại hỏi: Vậy làm thế nào mà chúng ngộ được?

Sư đáp: Không có niệm nhớ bản tức là pháp thân thanh tịnh.

Hãy nghe bài kệ của ta:

Xưa nay không bản, sạch,

Bản, sạch, đều hư danh.

Pháp thân không vướng mắc,

Nào “trọc” với nào “thanh”.

b. Nêu: - Một thiền tăng hỏi một thiền sư rằng: “Con giun bị chém làm hai đoạn, hai phía đều động, vậy Phật tính ở chỗ nào?”

Sư hỏi lại: Động và bất động là cảnh giới nào?

Sư nói: Hai phía đều chẳng động, Động ở phía nhà người.

Tụng rằng:

Chặt đứt con giun thành hai khúc,

Hai đầu đều động, có ai ngờ.

Hỏi ra Phật tính không hề thấy,

Mỏ bưng cát rùa uống phí chưa!

c. Nêu: - Lâm Tế đến thăm tháp chủ.

Tháp chủ hỏi: “Lễ Phật trước hay lễ Tổ trước?”

Sư đáp: “Tổ và Phật đều không lẽ”.

Tháp chủ hỏi: “Tổ, Phật với trưởng lão có oan nghiệt gì mà không lẽ?”

Sư phát tay áo ra đi.

Sư nói: Được cười đầu hổ,

Chớ vuốt râu hùm.

Tụng rằng:

Một phen phủ áo bước thông dong,

Tháp chủ trùng trùng, giận chẳng xong.

Phật, Tổ rốt cùng đều chẳng lẽ,

Ngọc chìm khe sớm, ánh thu trong.

Nếu thấy khó hiểu, xin hỏi các vị tu Thiền!

Thiền Sư Pháp Loa - Trần Trọng Kim viết:

“Nhà Trần làm vua nước Nam ta kể từ Trần Thái Tông đến Trần Thiệu Đế, hăng 12 ông vua, được 175 năm (từ 1226 đến 1400), công việc trong nước sửa sang được nhiều, chính trị luật lệ đều chỉnh đốn lại, học hành thi cử thì mở mang rộng thêm ra. Lại chống với nhà Nguyên giữ được giang sơn, lấy đất Chiêm Thành mở thêm bờ cõi, thật là có công với nước Nam. Nhưng chỉ có điều luân thường trong nhà thì bậy: cô cháu, anh em, trong họ cứ lấy lẫn nhau, thật là trái với thể tục.

Còn như cơ nghiệp nhà Trần xiêu đổ là tại vua Dụ Tông và Nghệ Tông. Dụ Tông thì hoang chơi, không chịu lo gì đến việc nước và lại làm loạn cả cương kỷ để đến nỗi dân nghèo nước yếu. Nghệ Tông thì không biết phân biệt nên gian để kẻ quyền thần được thế làm loạn, thành ra tự mình nổi giặc cho giặc, tự mình làm hại nhà mình vậy”.

Đạo Phật rất phát triển vào đời nhà Lý; trong nước những bậc tài giỏi đều xuất phát từ nhà chùa; có nhiều nhà sư được tôn là quốc sư, giúp nhà vua trị

nước, được nhiều việc lớn. Đến khi nhà Trần chiếm ngôi của nhà Lý thì đạo Phật vẫn được trọng vọng và phát triển mạnh. Vua đầu tiên của nhà Trần là Trần Thái Tông đã lên núi Yên Tử định đi tu nhưng bị Trần Thủ Độ bắt về, tuy vậy vẫn dốc lòng tu Phật, viết sách về Phật giáo. Vua thứ ba là Trần Nhân Tông - một ông vua yêu nước và anh hùng - được dân Việt ta nhớ nhiều qua những cuộc chống nhà Nguyên (gốc Mông Cổ), và những hành động dân chủ (hội nghị Bình Than 1282, hội nghị Diên Hồng 1284) đã nhường ngôi cho con năm 1293 để làm thái thượng hoàng, dốc lòng tu Phật. Đến năm 1298 thì Ngài khoác áo nhà sư, làm tổ thứ sáu của dòng thiền Yên Tử và làm tổ thứ nhất (tức là sơ tổ) của dòng thiền Trúc Lâm. Người ta biết ngài dưới nhiều danh hiệu: Hương Vân đại đầu đà, Trúc Lâm đại sĩ, Điều ngự Giác hoàng. Ngài đi khắp nước, truyền bá đạo Phật, đồng thời giúp đỡ dân chúng. Sự phát triển mạnh mẽ - có thể nói là quá mạnh mẽ - của đạo Phật lại chính là một trong những nguyên nhân làm cho đạo Phật suy đồi sau nhị tổ Pháp Loa và tam tổ Huyền Quang.

Trong thời nhà Trần, Nho giáo đã bắt đầu phát triển mạnh và dần dần các nhà nho thay thế các nhà sư trong việc giúp vua trị nước. Sự chống báng của nhà nho nhiều khi rất rõ rệt. Một trong các nho sĩ là Nguyễn Dữ (có nơi đọc là Nguyễn Dữ) đã viết trong Truyền Kỳ Mạn Lục như sau:

“Đời nhà Trần, tục tin thần quỷ, thần từ, phật tự chẳng đâu là không có, như chùa Hoàng Giang, chùa Đồng Cổ, Chùa Yên Sinh, chùa Yên Tử, chùa Phổ Minh, quán Ngọc Thanh dựng lên nhan nhản khắp nơi, những người cắt tóc làm tăng, làm ni, nhiều bằng nửa số dân thường. Nhất là vùng huyện Đông Triều, sự sùng thượng lại càng quá lắm, chùa chiền dựng lên, làng lớn có đến hơn mười nơi, làng nhỏ cũng chừng năm, sáu, bao ngoài bằng rào lũy, tô trong bằng vàng son, phàm người đau ốm, chỉ tin theo sự hư vô; gặp các tuần tiết thì đàn tràng cúng vái rất là rộn rịp. Thần Phật xem chừng cũng giáng, nên cầu gì được nấy, linh ứng lạ thường.

Bởi vậy người dân càng kính tin, không dám ngạo mạn. Đời vua Giản Định nhà Trần, binh lửa luôn năm, nhiều nơi bị đốt; số chùa chiền còn lại, mười không được một, mà cái số còn lại ấy, cũng mưa bay gió chuyển, đổ ngã xiêu nghiêng, tiêu điều ở giữa cỏ hoang bụi rậm”.

Người được Điều Ngự Giác Hoàng truyền tâm để làm tổ thứ nhì của dòng thiền Trúc Lâm là thiền sư Pháp Loa, tên thật là Đồng Kiên Cương, quê quán ở huyện Chí Linh, tỉnh Hải Dương. Truyện kể lại rằng bà mẹ nằm chiêm bao thấy thần nhân cho một thanh gươm báu, sau đó có thai. Nhưng

vì đã sinh toàn là con gái cả nên bà sợ và uống thuốc trục thai. Uống bốn lần chẳng hiệu nghiệm gì và sinh ra được một con trai; tên Kiên Cương (kiên trì, cương quyết ra đời!), gốc là từ việc đó. Truyện lại kể rằng khi chú bé ra đời thì hương thơm tỏa đầy nhà. Lớn lên, Kiên Cương thông minh lạ thường, có đặc điểm là không ăn thịt cá và rất ham thích đạo Phật. Có tài liệu chép như sau: Nhị tổ Đồng Kiên Cương người hương Cửu La, huyện Chí Linh, châu Nam Sách, lộ Lạng Giang, sinh ngày 23-05-1284. Một tài liệu khác nói: sinh quán của nhị tổ là xã Phụ Vệ, huyện Chí Linh, Hải Dương, nay là huyện Nam Thanh, Hải Dương (Nam Thanh là Nam Sách và Thanh Hà hợp lại).

Vào năm 1304, Sơ tổ Trúc Lâm trên đường hoằng pháp tại vùng Nam Sách gặp một thanh niên tuấn tú. Ngài bèn hỏi vài câu trong kinh sách Phật, và được người trẻ tuổi trả lời trôi chảy. Ngài rất ưng bụng và thấy người này ngộ ý theo ngài xuất gia, ngài bèn nhận làm đệ tử, đặt tên là Thiện Lai và gửi nhà sư Tính Giác ở một cái chùa gần đó để tu học. Thiện Lai chính là người thanh niên 21 tuổi Đồng Kiên Cương vậy. (Thiện Lai - bienvenu - là danh từ đức Phật dùng để gọi người mới thể phát).

Nhà sư Tính Giác có vẻ không chăm chú đến việc dạy đạo cho Thiện Lai. Có lẽ nhà sư còn thử thách nhiều lần chẳng, điều này không thể rõ được. Tuy nhiên, với bản tính hiếu học và sẵn trí thông minh, Thiện Lai chịu khó lấy kinh sách ra xem. Một lần, đọc kinh Lăng Nghiêm, đến đoạn nói về việc Đức Thích-Ca bảy lần hỏi ông A-Nan về cái tâm, Thiện Lai bèn ngộ. Sau đó, trong lúc suy nghĩ, bỗng thấy hoa đèn rụng, Thiện Lai đại ngộ! Chữ giác, chữ ngộ trong đạo Phật đều có nghĩa “biết một cách rõ ràng, không lầm lạc”, đó là trái với mê. Cái biết này không phải là cái biết của người phàm, của học đường, của sách vở, mà chính là sự biết một cách sáng suốt chân lý của vũ trụ, của nhân sinh, một sự hiểu biết trực tiếp. Giác ngộ có nhiều bậc: thanh văn, duyên giác, bồ-tát, Phật. Chỉ có những bậc đặc đạo đến quả vị Phật mới là hoàn toàn, mới là đại giác, toàn giác (người ta gọi Phật Thích-Ca là Giác Vương).

Ngay năm sau (tức là năm 1305) sơ tổ Trúc Lâm cho Thiện Lai thọ giới tỳ-kheo, bồ-tát và ban cho pháp danh là Pháp Loa.

Năm 1306, Pháp Loa được cử làm giảng chủ ở chùa Báo Ân, còn gọi là chùa Siêu Loại vì tọa lạc tại làng Siêu Loại, phủ Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh. Chùa này nổi tiếng là một giảng viện có uy tín của phái Trúc Lâm. Ngài Pháp Loa thuyết pháp ở đó mỗi lần cả ngàn người kéo đến nghe. Năm 1307, sơ tổ Trúc Lâm trao pháp để chính thức cử ngài Pháp Loa giữ ngôi vị

Nhị Tổ, và từ đó Nhị Tổ trụ trì chùa Báo Ân. Điều đáng chú ý nhất là: mới tu có ba năm mà đã được truyền pháp làm Nhị Tổ, điều này chứng tỏ tài năng và đạo hạnh của ngài cao đến mực nào!

Từ đó Nhị Tổ lãnh đạo Giáo Hội cho đến khi viên tịch năm 1330 tại chùa Quỳnh Lâm, thọ 47 tuổi. Vua Trần Anh Tông viếng:

Tự tông Pháp Loa khứ thể hậu,

Thiên hạ Thích tử không vô nhân.

(Từ Pháp Loa trở về sau, Thích tử coi như không còn ai.)

Vua Trần Anh Tông gọi ngài là Phổ Tuệ tôn giả. Vua Trần Minh Tông gọi ngài là Tịnh Trí thiền sư.

Người được truyền pháp giữ trách nhiệm tổ thứ ba là thiền sư Huyền Quang, một vị tiền sĩ xuất gia, nhiều tuổi hơn Nhị Tổ; thật vậy, nhị tổ (1284-1330) còn thua Tam Tổ (1254-1334) đến 30 tuổi! Phật giáo sử có kể lại truyện Tam Tổ giúp cho Nhị Tổ viên tịch như thế nào.

Ở đây, nên nói một vài dòng về chùa Quỳnh Lâm vì chùa này cùng với chùa Báo Ân, chùa Hoa Yên, chùa Côn Sơn là những trung tâm của phái Trúc Lâm nổi tiếng thời bấy giờ. Chùa Quỳnh Lâm ở trong núi Quỳnh Lâm, xã Hà Lô, huyện Đông Triều, tỉnh Hải Dương (ngày nay Đông Triều bị cắt, mang sáp nhập vào tỉnh Quảng Yên tức Quảng Ninh). Khởi công xây dựng từ đời Lý, chùa được mở rộng và có một pho tượng Phật rất lớn, được xếp vào “An Nam tứ khí”, đó là tượng Quỳnh Lâm, chuông Qui Điền, tháp Báo Thiên và đỉnh Phổ Minh. Do sự cúng dường của triều đình, của các vương tôn, công chúa, chùa có tới cả ngàn mẫu ruộng với cả ngàn tá điền. Sau chùa bị quân Minh phá hủy. Nhà Lê dựng lại. Đến thời Nguyễn (Thiệu Trị) kẻ ác đến đốt chùa, người ta kể lại rằng chỉ có tượng Trúc Lâm đại đầu đà (Trần Nhân Tông) là không cháy!

Đối với Phật giáo Việt Nam, ngài Pháp Loa có công rất lớn. Ngài có tài tổ chức và phát triển giáo hội Phật giáo. Lần đầu tiên ở nước ta, trung ương có hồ sơ của các tăng sĩ rải rác trong các chùa thuộc Giáo Hội. Theo kỷ luật chặt chẽ, cứ ba năm tăng sĩ phải thụ giới đàn một lần, mỗi lần rất nhiều người phải hoàn tục vì không đủ giới hạnh và học lực. Ngài uyên thâm về đạo Phật, phép Thiền và có biện tài nên mỗi khi giảng kinh, đại chúng đến

nghe rất đông (có cả ngàn), ngài giảng các kinh đại thừa cao như Hoa Nghiêm, Viên Giác.

Không những chỉ thuyết pháp, ngài còn viết nhiều: ngài chú giải những kinh Pháp Hoa, Lăng Già, v.v... và biên soạn sách giáo khoa Phật học, như Thiền đạo yếu học... và nhiều nghi thức Phật giáo.

Đáng kể nhất là việc ấn hành Đại Tạng Kinh, phải khắc trên hai chục năm mới xong, đến trước khi viên tịch, ngài cho in (1329). Đáng tiếc rằng vào khoảng 1407, Trương Phụ (nhà Minh) đem quân xâm lược nước ta, theo kế hoạch thâm độc của nhà Minh, đã đốt phá hết.

Ngài đã khai sáng nhiều chùa lớn, đặc biệt là mở rộng hai cơ sở Quỳnh Lâm, Báo Ân, dựng hàng ngàn tượng Phật ở khắp nơi.

Đi tu 26 năm, lãnh đạo giáo hội trong 23 năm, ngài là một bậc long tượng trong hàng thiền sư nước ta.

Một vấn đề được một số người nêu lên là: nếu nói rằng Trúc Lâm thiền phái mang sắc thái đặc biệt Việt Nam, chứng tỏ tinh thần độc lập của Việt Nam đối với Trung Hoa, thì nét nào là đặc biệt? Xin thưa: Sơ tổ Đông độ là ngài Bồ-Đề-Đạt-Ma, truyền đến Lục tổ là ngài Huệ Năng, tới đó không còn lệ truyền y bát, đã nêu lên chủ trương của Thiền tông Trung Hoa là Giáo ngoại biệt truyền, Bất lập văn tự, Trực chỉ nhân tâm Kiến tánh thành Phật. (Lấy tâm truyền tâm, truyền riêng ngoài giáo, không dùng văn tự, chỉ thẳng tâm người, kiến tánh thành Phật).

Trúc Lâm Yên Tử thiền phái cũng nhằm “kiến tánh”, luôn luôn nhắc đến “Phật tánh” nhưng có chú ý dịch và giảng kinh sách, đồng thời sáng tạo những bài kệ, bài tán, bài sám, v.v... có tính cách Việt Nam (dù rằng vẫn còn dùng Hán tự).

Đây là một bài kệ gọi là Kệ dâng hoa của vua Trần Thái Tông:

Đất tâm hoa nở sắc khoe tươi

Thơm ngát ngàn hoa khắp cõi trời,

Muôn đóa đem dâng trên điện Phật

Nghìn thu gió nghiệp chẳng tàn rơi.

Đây là bài thơ Xuân muộn của vua Trần Nhân Tông:

Tuổi trẻ chưa tường lẽ sắc không,

Xuân sang, hoa nở, rộn tơ lòng,

Chúa Xuân nay đã thành quen mặt,

Nệm cỏ ngồi yên, ngó rụng hồng.

(Ngô Tất Tố dịch)

Và đây là bài Thị tịch của ngài Pháp Loa:

Một thân nhàn nhã dứt muôn duyên,

Hơn bốn mươi năm những hảo huyền,

Nhấn bảo các người đừng gạn hỏi,

Bên kia trăng gió rộng vô biên.

(theo Nguyễn Đức Vân)

Ngài cũng viết: “Người học Phật, trước tiên cần thấy tính. Thấy tính không phải là nói về cái có thể nhìn thấy. Gọi là thấy, là thấy cái ở những nơi không thể nhìn thấy...”. “Tuệ mà không đạt được định thì gọi là tuệ cần, định mà không đạt được tuệ thì gọi là thiền si...”

Chúng ta nhắc đến nhị tổ Pháp Loa của thiền phái Trúc Lâm (đồng thời nhắc đến sơ tổ và tam tổ), cần phải học được bài học gì? Lẽ dĩ nhiên, chúng ta rất hãnh diện vì đã có một Thiền phái mang sắc thái dân tộc, không nói ra nhưng đã ngầm nói lên tính cách độc lập của nước ta về mọi phương diện.

Ngoài ra cũng còn một số điều cần suy nghĩ:

- Nay đã có một Giáo Hội có đủ tổ chức, uy tín và quyền lực để kiểm soát sự tu học của tăng sĩ hay chưa? Câu trả lời do độc giả tự tìm lấy.

- Dựa vào chính quyền làm đòn bẩy, nhằm vào công chúa, quý tộc làm hậu thuẫn có lợi hay có hại về lâu về dài cho đạo pháp?

- Xây dựng những cơ sở thật lớn quả là đáng xưng tụng, nhưng thiếu người đạo hạnh và học rộng để gìn giữ, trùng tu thì liệu chống lại luật vô thường được bao lâu?

Ngày nay, giữa chôn vùi minh vật chất đầy cám dỗ này, đã thấy một Pháp Loa vừa thuyết pháp, vừa viết sách, vừa xây cất chùa chiền, vừa lãnh đạo Giáo Hội hay chưa?

---oOo---

WHAT IS MEDITATION?

Working With The Mind

In Buddhist meditation, we try to develop wisdom, learn to observe our own mind, decrease negative mind states and develop positive mind states. To develop wisdom and insight, we need a calm, clear and concentrated mind. To observe our own mind, we need to develop a kind of inner "spy" - a part of our attention that checks our state of mind. To decrease negative mind states we need to understand where they come from and transform them into positive energy with the wisdom developed from observing our own mind. To develop positive mind states, we need to focus away from selfishness and again develop wisdom by observing our own mind.

In order to find the right state of mind for meditation, we need concentration instead of being scattered, and clarity of mind instead of dullness. We need to observe our own thoughts and mind states instead of getting lost in emotions or becoming prejudiced. We need to be honest towards ourselves instead of fooling ourselves and walk away from unpleasant problems. Furthermore, we need to be patient (one does not become a meditation master over night), generate self-acceptance, confidence and enthusiasm to make the mind peaceful.

All these factors need to be in balance: we need to be somewhat relaxed as well as concentrated, we need to avoid both sleepiness and excitement.

A quote from the late Lama Yeshe:

"Many meditators emphasize too much on concentration: if you are squeezing, then there is no control of anger if someone disturbs you. The

beauty of real meditation is, that even if you are disturbed, you can allow space and time for this."

Another misunderstanding about meditation is that we should stop thinking. I assume this comes from the emphasis in many Zen schools to "stop thinking" - which I understand to mean that one cannot realise or experience emptiness when being only caught up in conceptual thoughts about it. That would be similar to trying to experience a beautiful sunset while discussing with yourself, "Is it the colour of the clouds that make it beautiful, or is it the quietness; why does the sun turn red etc."

As Allan Wallace writes in Tibetan Buddhism from the Ground Up:

"The point of Buddhist meditation is not to stop thinking, for...cultivation of insight clearly requires intelligent use of thought and discrimination. What needs to be stopped is conceptualization that is compulsive, mechanical and unintelligent, that is, activity that is always fatiguing, usually pointless, and at times seriously harmful."

Or, as the late Ajahn Chah said:

"Try to be mindful, and let things take their natural course. Then your mind will become still in any surroundings, like a clear forest pool. All kinds of wonderful, rare animals will come to drink at the pool, and you will clearly see the nature of all things. But you will be still. This is the happiness of the Buddha."

But can we change our mind just like that? His Holiness the Dalai Lama explains in 'An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life':

"Though not physical, our states of mind also come about by causes and conditions, much the way things in the physical world do. It is therefore important to develop familiarity with the mechanics of causation. The substantial cause of our present state of mind is the previous moment of mind. Thus, each moment of consciousness serves as the substantial cause of our subsequent awareness. The stimuli experienced by us, visual forms we enjoy or memories we react to, are the cooperative conditions that give our state of mind its character. As with matter, by controlling the conditions, we affect the product: our mind. Meditation should be a skillful method of doing

just this, applying particular conditions to our minds in order to bring about the desired effect, a more virtuous mind."

Calm Abiding, SHAMATHA

The definition of shamatha is: the ability to hold our minds on the object of meditation with clarity and stability for as long as we wish, conjoined with mental and physical pliancy. It is also called single pointed concentration. With shamatha, the mind becomes extremely flexible and drastically reduces the power of disturbing attitudes, gross anger, attachment, jealousy etc. do not arise.

"People learning the way should first empty and quiet their minds. This is because the mind must be empty before it can mystically understand the subtle principle. If the mind is not emptied, it is like a lamp in the wind, or like turbulent water, how can it reflect the myriad forms?"

Yuan-hsien (1618-1697) - Excerpted from "The Teaching of Zen" edited by Thomas Cleary

Prerequisites to achieve full-blown calm abiding:

1. Agreeable place: easy to obtain food without wrong livelihood, powerful place (blessed by holy persons) and quiet, not disease-ridden, proper companions and one should have heard and studied the teachings.
2. Have few desires in terms of food, clothes etc.
3. Knowing satisfaction: acceptance of what you have and who you are.
4. Pure ethics: try to prevent any negative actions.
5. Forsaking commotion/excitement: few purposes outside meditation, reduce any other activities
6. Abandoning thoughts of desire and lust: contemplating faults of desire and impermanence.

As you may understand from the above, the achievement of shamatha is not a small task. It is said that if one is completely focused on the practice in solitary retreat, some people can achieve it in 6 months. There are not many people around who can claim to have mastered shamatha. To seriously engage in this practice, the advice of a teacher should be sought, and several good books have appeared on the subject.

Special Insight, VIPASYANA (vipassana)

Vipasyana is defined as: the correct discernment of the object of meditation, coupled with single-pointed concentration: a combination of analytical meditation and calm abiding. To develop it, we need to learn to analyse the meditation object. But not only conceptual; it is a more fully understanding the object. Our conceptual understanding will eventually turn into direct, non-conceptual experience.

As the Buddha said:

"Like fire arises from two pieces of wood rubbed together, so does analytical wisdom arise from the conceptual state. And just like the fire increases and burns away all the wood, analytical wisdom increases and burns away all conceptual states."

Two types of analytical meditation are distinguished:

1. To transform our attitude. For example, by understanding the problems and misunderstanding of anger, we can reduce and ultimately eliminate anger.
2. Analysis of the meditation object to understand and perceive it directly.

When doing analytical meditation, never take for granted the first quick answer that comes up. When you ask "why, how and when" again regarding your initial answers, you may discover the "real", underlying answers. Also, the answers should not only come just from the intellect, also check your feelings and emotions, as long as you don't get caught up in them..

An example: in death meditation you can think of death. When you ask, "Will I die?" the immediate answer will be "Yes", and it seems you are finished. But take some time to check with yourself if you really live your life consciously in the realisation that you can die any minute. Asking yourself, "How would it feel to die right now?" will get you into another level of the mind. Ask, "How will I die?" and "How will I feel?" and the simple question about death becomes intensely acute and serious.

Then ask for example, "Why will I die?" and you may answer, "Negative karma". But rather than giving just the textbook answers, check how these things feel: "What is negative karma really? How does negative karma feel? Do I really believe in karma, and do I act that way?" etc.

Analytical meditation is not just about giving the instant logical answers from the books, but verifying what your OWN answers are. For me personally, often the real answers appear to be stowed away in emotions and is hiding behind the logical straightforward answers.

After doing the analysis in a very slow and calm way, one should single-pointedly focus on the conclusion made in the end, without analysis, just "look at the conclusion". This really works to let your own conclusions "sink in", and make them part of your understanding and wisdom.

As example using above meditation, you may conclude that you are really not so sure whether you believe in karma. The conclusion may well be something like: "I have to check about karma more" or "I need to check why I often don't act as if I believe in karma". Personally, this is the kind of stuff that makes me more sensitive and aware about my state of mind, and it stimulates to meditate more on the subjects of philosophy and psychology.

Thiền Định - Thiền định là gì? Thiền phiên âm từ tiếng Phạn là thiền na, là tư duy, suy nghiệm, suy cứu đối tượng của tâm thức; cũng là tĩnh lự, dùng tâm vắng lặng để thẩm sát sự việc; Định theo tiếng Phạn là tam muội, đồng nhất, chuyên nhất, tâm ý không tán loạn. Nhờ định mà hành giả đạt tới trạng thái sâu lắng của tâm thức trong việc chú ý đến tâm hoặc vật, khả năng đạt định là một trong những điều kiện tiên quyết của tu tập thiền.

Thiền định gồm có Chỉ và Quán:

1. **Chỉ (Xa-ma-tha)** - còn gọi là thiền vắng lặng, là ngồi tĩnh lặng cho hết tư tưởng vọng niệm nổi lên để được thanh tịnh, tức là dứt niệm quên trần để tâm vắng lặng.

2. **Quán (Tỳ-bà-xá-na)** - còn gọi là thiền Minh Sát, là ngồi tập trung tư tưởng vào một đối tượng, đề mục nào đó, không cho tán loạn vọng tưởng, cho tâm được thanh tịnh để quán sát suy nghiệm chân lý.

Mục đích của thiền định - người có ý chí quyết tâm tu thiền sẽ đưa đến đồng nhất giữa vũ trụ và bản thể chân tâm, đó là giác ngộ giải thoát. Tiến sĩ Tâm lý học cũng là Thiền sư người Anh David Fontana: "Thiền không có nghĩa là ngủ gục, để tâm chìm lặng vào hôn mê, xa lìa thế gian, vị kỷ chỉ nghĩ về mình, vào các vọng tưởng điên đảo, quên mất mình đang ở đâu và làm gì. Thiền định giữ cho tâm tỉnh táo, chú tâm, tập trung đầu óc vào một đối tượng thuần nhất, biết mình là ai và đang ở đâu?"

Thiền định còn có mục đích bao gồm tất cả các pháp: tu Chỉ như ngăn giữ không cho suy nghĩ tưởng nhớ nổi lên; tu Quán như quán Hơi Thở, quán Thân Không Sạch, quán Bốn Niệm Xứ "thân, thọ, tâm, pháp", quán Từ Bi, quán Năm Ấm "sắc, thọ, tưởng, hành, thức"; quán Mười Hai Nhân Duyên "vô minh, hành, thức, danh sắc, sáu nhập, xúc, thụ, ái, thủ, có, sinh, già chết"...

Lợi ích của thiền định - có mười lợi ích sau đây:

- 1. An trụ trong uy nghi:** tu thiền định phải theo đúng phương pháp mà hành trì trải qua thời gian lâu dài, năm căn được định tĩnh, chính định phát khởi sẽ được an tịnh trong pháp thức oai nghi.
- 2. Đạt cảnh giới từ bi:** tu thiền định khởi tâm từ bi thương yêu chúng sinh, muốn cho muôn loài được an ổn.
- 3. Diệt trừ phiền não:** nhờ năng lực thiền định mà các phiền não tham sân si không còn phát sinh.
- 4. Sáu căn yên ổn:** thiền định giữ được sáu căn không bị ngoại cảnh mê hoặc
- 5. Vui vẻ an lạc:** người tu thấy thiền định là món ăn quý giá hơn tất cả các món ăn của thế gian.
- 6. Xa lìa ái dục:** khi thiền định tâm niệm ái dục lắng xuống không còn phát sinh làm ô nhiễm tâm nữa.
- 7. Chứng được chân không:** thiền định đưa tới chứng được chân không, nhưng không rơi vào chỗ đoạn diệt hư vô, tức là chứng được chân không mà diệu hữu.
- 8. Giải thoát:** thiền định cởi mở được hết những trói buộc xưa kia của tâm.
- 9. Đạt trí huệ:** khai phát trí huệ vô biên, và an trú tâm trong cảnh giới của chư Phật.
- 10. Giải thoát tri kiến:** đạt đến giải thoát rốt ráo, không còn hữu lậu khổ nghiệp, thành vô lậu giải thoát.

Tóm lại, năm căn được tự tại, phiền não được dứt trừ, từ bi được thành lập, trí huệ phát chiếu, cảnh giới giải thoát được phơi bày trước mặt. Thiền định có công năng quý báu, có diệu dụng phi thường, làm sao mà bỏ qua cho được!

Thiền và Quán Hơi Thở - Đối với người mới tập thiền, không nên ngồi thiền trong lúc quá no, đói, có bệnh, thiếu ngủ, khát nước, quần áo quá chật, quá nóng, lạnh, quá ồn ào...Khi ngồi thiền thân thể, quần áo phải sạch sẽ. Dễ dễ tập trung vào việc thiền, người hành thiền phải dứt các lo lắng, giận hờn, ghen tị...nghĩa là muốn hành thiền mau tiến bộ phải tránh tham sân, phải bớt tiếp xúc với sáu trần là sắc đẹp, thanh hay, hương thơm, vị ngon, xúc êm dịu, pháp tướng nhớ. Cũng cần phải tin pháp môn hành trì, tin thiện tri thức, tin chính mình có đủ khả năng, tất cả không một chút nghi ngờ về các điều trên gọi là có chính tín.

- Tọa cụ để ngồi, có thể dùng một cái chăn mềm mỏng gấp làm tư, một cái gối bằng bông dày, mỏng tùy ý. Nếu sàn trải thảm, chỉ cần một cái gối là đủ.

- Chăn mềm gấp làm tư trải xuống, để gối trên chăn ngay ngắn, ngồi thế nào để chân không đụng gối.

- Ngồi bán kết già: để chân trái lên đùi phải hay chân phải lên đùi trái, bàn chân nằm ngửa bằng với đùi (nếu không thể để trên đùi, để trên bắp chân).

- Ngồi toàn kết già: cũng giống như ngồi bán kết già nêu trên, nhưng phải kéo bàn chân kia lên nằm ngửa trên đùi và bằng đùi kia (cách ngồi này rất khó, chỉ dễ đối với người đã quen hoặc còn trẻ).

Người mới tập thiền hay tê chân, qua thời gian hết tê thì đau mỏi, về sau hết đau mỏi rồi, ngồi bao lâu cũng được.

- Nới lỏng dây bụng, cổ áo, cho rộng rãi thoải mái, sửa cho ngay ngắn.

- Tay trái nằm ngửa để trên chân giữa hai đùi, tay phải cũng nằm ngửa để trên tay trái (hay ngược lại), các ngón chồng lên nhau, trừ ngón cái vừa đụng nhau, rồi hai bàn tay kéo sát vào người vừa phải thoải mái, không cho xê dịch.

- Giữ cho xương sống và cổ ngay ngắn, không cong, không nghiêng vẹo.

- Đầu hơi cúi một chút như thế nào để tầm mắt nhìn thẳng chạm đất xa khoảng 1.5 mét (5 feet) cách chỗ ngồi.
- Dùng miệng thở ra từ từ, mũi hít vào từ từ như khi thở ra; tưởng tượng các mạch máu trong người đều theo hơi thở mà lưu thông cùng khắp cơ thể, tất cả những buồn phiền, lo lắng và khí độc trong người đều ra hết. Khi thở xong, để hơi thở tự nhiên, nhẹ nhàng, không nên làm cho bụng phồng, xẹp theo ý mình.
- Miệng ngậm lại, môi khép kín vừa phải, hàm dưới trong, hàm trên ngoài, răng để khít nhau, lưỡi để sát lên trần của hàm trên.
- Mắt nhắm vừa đủ để che ánh sáng bên ngoài hoặc ánh đèn, không cần phải nhắm nghiền (khi thiền nhắm mắt dễ bị hôn trầm tức buồn ngủ), mở mắt to để bị tán loạn. Nếu thiền ban đêm hay trong phòng tối, nên mở mắt một nửa, tránh buồn ngủ.
- Giữ hơi thở điều hoà, thân ngồi ngay thẳng vững vàng, thoải mái không cử động xê dịch, để tâm nơi đầu mũi và bắt đầu hành thiền.

Thời gian thiền dài ngắn tùy theo mỗi hành giả, từ nửa giờ cho tới một giờ hay hơn nữa, tùy sức mỗi người. Thông thường khi mới tập thiền, ngồi trong thời gian ngắn (15 phút), sau dần dần tăng thời gian dài hơn lên (30 phút đến một giờ...).

Đếm hơi thở lẻ: hít vào đếm một, thở ra đếm hai; hít vào đếm ba, thở ra đếm bốn...cho đến mười. Rồi lại bắt đầu đếm từ một đến mười...trong nửa giờ hay một giờ tùy ý.

Đếm hơi thở chẵn: hít vào rồi thở ra đếm một, hít vào rồi thở ra lần nữa đếm hai...và cứ như thế thở và đếm tuần tự đến mười. Rồi đếm từ một đến mười, cứ như thế đếm cho đến khi xả quán. Nếu đếm sai, hay quên thì bắt đầu đếm lại từ một đến mười...

Đức Phật dạy: "Người vững vàng tinh tấn, kiên trì hành thiền, vượt được mọi ràng buộc, thành tựu Niết-bàn tối thượng".

Meditation – is the most powerful way to train the mind. The Pali word for meditation – *bhavana* – means mind development or cultivation. *Shamata*, or “calm abiding,” is a concentration practice that brings

tranquility. By staying still and focusing your attention on an object such as the breath, you develop sustained attention – one pointedness. A mind that’s calm and focused can support *vipassana*, or insight meditation – the analytical practice of observing the mind and its contents. This practice is the basis for mental mastery. Insight leads to release of the five hindrances to awakening – desire, ill-will, laziness, restlessness, and doubt – and to “clear knowing,” or seeing things as they really are.

As a meditation, you can send good will to all beings everywhere by repeating an aspiration such as, “*May all beings be happy and secure. May their minds be contented.*” People nowadays usually begin this practice by repeating those phrases on their own behalf.

Meditation – First sit down in a quiet place, either in the lotus position or upright in a chair with the back straight and hands flat on the thighs and feet flat on the floor. Place your attention on the nostrils or the abdomen and keep it there.
Refusing to be distracted by thoughts or outside events.
You feel the air drawn in, then observe the slight pause between the in-breath and the out-breath, then you feel the air expelled and once again observe a slight pause, this time between out-breath and in-breath.
At least at first, you don’t strive for any special pattern to your breathing, such as longer out-breaths than in-breaths; you just allow your breaths to come and go naturally; allowing it to settle down and become softer and softer as your mind and bodies relax into your meditation.
To help your concentration, you can count on your breaths, Counting from one to ten on each out-breath and then returning to one and beginning again. Should you lose track of your counting, go back to the count of one each time...
If you’re just beginning to learn meditation, you sit for five or ten minutes each session; try to sit each day at the same time, morning or evening, which ever suits you best.
You allow the daily five to ten minutes to expand to fifteen or twenty minutes as the weeks go by, but you never try to force the pace. The meditation isn’t about gritting the teeth in determination, it’s about sitting quietly with yourself and although it requires its own kind of discipline, this has less to do with toughness than with yielding (*mềm mỏng*) and letting go...

Meditation on Bodhicitta (Bồ đề tâm) – consists of two separate parts:

- Must develop the desire to bring about the welfare of all sentient beings.
- Must strengthen the aim to attain Buddhahood for the benefit of all sentient beings.

Meditation on single pointedness – need an isolated place, no noise, clean the environment to induce psychological effect of greater mental clarity:

- Sitting straight back, in vajra (crossed legs) position or in Arya Tara's posture: right leg extended out, left leg folded.
- The back of the right hand rests in the palm of left hand, and the two thumbs stand up and touch one another, forming a triangle. The arms should not touch the body.
- The head is slightly bent down, the tip of the tongue touching the palate (vòm miệng) which prevent thirst and drooling (nước dãi).
- Lips and teeth should be left in their natural position, eyes looking at the tip of the nose.
- During meditation, the breathing should be natural, concentrate on breathing and count in/out "1, 2, 3, ...up to 20... When the mind concentrates fully on breathing, the breath coming and going...

Meditation on Compassion – In generating compassion, starting by recognizing that you do not want suffering and that you have a right to have happiness. This can be verified or validated by your own experience. You then recognize that other people, just like yourself, also do not want to suffer and that they have a right to have happiness. So this becomes the basic of your beginning to generate compassion...

-Begin by visualizing a person who is acutely suffering, someone who is in pain or is in a very unfortunate situation. For the first three minutes of the meditation, reflect on that individual's suffering in a more analytic way – think about their intense suffering and the unfortunate state of that person's existence.

-After thinking about that person's suffering for a few minutes; next try to relate that to yourself, thinking, 'that individual has the same capacity for experiencing pain, joy, happiness, and suffering that you do. Then, try to allow your natural response to arise – a natural feeling of compassion towards that person.

-Try to arrive at a conclusion, thinking how strongly you wish for that person to be free from that suffering. And resolve that you will help that person to be relieved from their suffering.

-Finally, place your mind single-pointedly on that kind of conclusion or resolution, and for the last few minutes of the meditation try to simply generate your mind in a compassion or loving state.

After a few minutes, chant a Tibetan Mantra "*Om Mani Padme Hung*"...

---oOo---

Meditation on the Nature of the Mind – The purpose of this exercise is to begin to recognize and get a feel for the nature of our mind. Generally, when we refer to our mind "we are talking about an abstract concept. Without having a direct experience of our mind, for example, if we are asked to identify the mind, we may be compelled to merely point to the brain. Or, if we are asked to define the mind, we may say it is something that has the capacity to 'know', something that is 'clear' and 'cognitive'. But without having directly grasped the mind through meditative practices, these definitions are just words. So the purpose of this exercise is to be able to directly feel or grasp the conventional nature of the mind, so when you say the mind has qualities of 'clarity' and 'cognition', you will be able to identify it through experience not just as an abstract concept..."

"To begin, first do three rounds of breathing, and focus your attention simply on the breath, just be aware of inhaling, exhaling, and then inhaling, exhaling – three times. Then, start the meditation".

Folding your hands on your lap, and remaining emotionless in meditation. Total silence for five minutes, seeking to still your thought and perhaps catch a glimpse of the true nature of your own mind...

---oOo---

Meditation on Tranquility

Buddhadharma also taught an entry to the path through meditation. Contrary to the impression given by later Zen account of Bodhidharma, the meditation that he taught was not especially revolutionary. Rather his approach was innovative in that he taught meditation in China at a time when less demanding forms of spiritual practice, such as giving alms, chanting texts, or copying sutras, were in vogue.

Bodhidharma did teach a special meditation technique called “wall gazing”, intended to free the mind from concepts. While this technique could work well for a meditator with some previous experience and practicing under guidance of a teacher, it is not a method suitable for beginners. If someone new to meditation came to Bodhidharma, we can assume that he might have initially taught one of the more basic methods of Buddhist meditation, such as tranquility meditation.

Tranquility meditation is designed to calm the mind and the body through focusing single pointedly upon some appropriate object. You might focus on an image, such as a mental picture of the Buddha or, more commonly, you can focus on the breath. A few preliminaries can help ensure a fruitful meditation session.

First, choose a good place to meditate. Though it is possible to meditate anywhere, beginners should find a place where they are unlikely to be disturbed by noise from outside or from other parts of the house. The light should be dim, neither too bright nor too dark. If the space is too bright, the clarity of the room’s contents can be distracting, while the dark room is more conducive to sleep than to concentration. On a low table, you might place an image of the Buddha or some other holy person, along with flowers and a receptacle for burning incense. As well as creating a pleasant fragrance, incense is calming to the senses and creates an atmosphere conducive to meditation.

Various times of the day are traditionally prescribed as most suitable for meditation, such as dawn, dusk, and midnight, though people with busy working lives may not be able to adopt these times for practice. The most important thing is to fix a time that is best for you and stick to that. Changing your time for meditation every day is not conducive to regular practice. Since you soon begin to find reasons why your schedule makes it impossible to do any meditation that day! It is also advisable to limit yourself to sessions of no more than thirty minutes.

The question of the best meditation posture for Westerners is open to argument. Some forms of Buddhism are quite relaxed, about posture, but the Zen tradition, especially Japanese Zen, lays great stress on a formal, traditional posture. They prescribe that meditators sit with the legs locked in the full “lotus pose”, in which the soles are upturned and placed on top of the opposite thighs. Many meditators cannot adopt this position without pain, which would seem to defeat the whole object of meditating to calm the mind.

A compromise is to sit in a more relaxed “tailor posture”, with the legs bent and folded in front. Sitting on a small thick cushion or a meditation stool that elevates the back will help you fold your legs more easily. It is also possible to meditate sitting upright in a chair, with your feet placed flat on the ground. Your hands should be placed palms upwards, one on top of the other, with the tips of the thumbs raised and touching to form a circle. Your shoulders should be relaxed, but your back should be held straight and upright without strain, and your head very slightly inclined forward. Your eyes should be half-closed, with your gaze directed downwards to a point about four feet in front of you.

When you first sit down to meditate, spend a few minutes getting comfortable, so that you feel balanced and relaxed. Breathe in and out deeply several times.

The object of tranquility meditation is focusing the mind without distracting. The easiest object to focus is the breathing process itself. It is not necessary to alter your breathing as one might in some form of yoga. Rather, when you are sufficiently relaxed turn your attention to the flow of your breath, focusing on the point above your upper lip when the breath enters and leaves your nostrils. Some instructions suggest that you count each cycle of inhalation and exhalation, beginning with one and counting up to ten cycles. Counting is a means of strengthening the mind’s focus on the breathing.

When your mind wanders away from the breathing cycle, as it surely will, gently bring it back to focus on the breathing as soon as you notice it has drifted off target. Do not become annoyed of yourself, for it is quite natural for beginners to lose their focus. Instead, just resume counting the inward and outward flow of your breath. As you make progress with this form of meditation, you may notice that your breathing becomes slower and

increasingly subtle. By the time you have reached this stage, you will be able to focus on the breathing without any further need for counting.

When you have finished your meditation session, do not suddenly jump up and rush off into the turmoil of your daily life. Buddhists believe that any wholesome activity, such as meditation, generates a charge of positive energy. This energy can be shared with others for their benefit. Consequently, at the end of your meditation session, you might express your desire that the positive energy you have accumulated through practice might be transferred to others.

The simple instructions given here can help you get started on a meditation practice. It's important to remember, however, that meditation is a powerful tool for change. Because it acts upon the mind, it may bring up complex emotions and long forgotten or suppressed memories.

Thus, it is a good idea to seek out a Buddhist group or arrange for access to a qualified meditation teacher who can advise and encourage you appropriately as you venture into the unknown and sometimes disturbing territory that is your own mind...

(Zen Master Class by Stephen Hodge)

Medium – is an individual who has the ability to communicate with the spirit realm using psychic abilities and is a channel for spirit.

Mediumistic – having the qualities of a spiritualistic medium = ngoại cảm
Ngoại cảm là một khả năng đặc biệt của con người, mà cho tới bây giờ chưa được khoa học chứng minh. Người có khả năng ngoại cảm không sử dụng những giác quan bình thường, mà có khả năng cảm nhận bằng giác quan thứ sáu rõ ràng và liên tục hơn những người thường như khả năng nói chuyện với người chết, khả năng theo dõi con người, tiên đoán tương lai, biết được quá khứ của một thực thể nào đó.

Mediumship – is the term used to describe a medium's work and involves receiving the information through the five senses and then conveying it to the client, so that they can understand...

“All mediums are psychics, but not all psychics are medium”.

Meek – nhu mì, dễ bảo

Megalithic - cự thạch (một loại đá)

Megalomaniac – tính thích làm lớn, tự đại

Megalopolitan - người sống ở đô thị lớn

Melange - trộn, máy nhào trộn

Meld – phương pháp thí nghiệm Melde

Memorabilia - những sự việc đáng ghi nhớ

Mendicancy – to beg for food = khát thực

Menial – công việc người hầu

Meningioma – u màng não

Mercantile – buôn bán, vụ lợi

Meritorious - xứng đáng, đáng khen

Mesmerizing – hypnotizing = thôi miên, mê hoặc

Messianic - như Chúa cứu thế, như vị cứu tinh

Metabolism - sự chuyển hóa, sự biến dưỡng

Metamorphosis - biến hình, biến hóa

Metaphoric – phép ẩn dụ (Metaphorical nudge – cú đánh bằng khuỷu tay)

Metaphysical – relating to transcendent; exceeding usual limit; spiritual
= Siêu hình, trừu tượng

Metastasis - sự di căn (y học)

Metempsychosis - reincarnation = thuyết luân hồi

Metempsychosis is a philosophical term in the Greek language referring to transmigration of the soul, especially its reincarnation after death. Generally, the term is only used within the context of Ancient Greek philosophy, but has also been used by modern philosophers such as Schopenhauer and Kurt Godel; otherwise, the term "transmigration" is more appropriate.

Luân hồi và nhân quả là hai sự kiện tương quan. Bởi chúng sanh còn nghiệp trái của nhân quả thiện ác nên mới bị luân hồi. Và sự luân hồi khổ vui trong sáu nẻo, đều do ảnh hưởng tốt xấu của nhân quả thiện ác. Về nhân quả, có thể gồm chung trong ba nghiệp: Phước, Phi phước, Bất động; mà nơi phát sanh lại từ thân, ngữ, ý. Nhân nào quả ấy, trạng thái vô cùng! Còn luân hồi là sự xoay vần quanh sáu nẻo, tóm tắt không ngoài hai lối khổ, vui.

Meticulous – careful, precise, accurate = tỉ mỉ, quá kỹ càng

Mettle – khí phách, khí khái, nhuệ khí

Miasma - chướng khí, âm khí

Microcosm – a miniature = thế giới vi mô; Tiểu thế giới; Thái Dương Hệ

Tiểu Thế Giới - Theo quan niệm của Phật giáo về vũ trụ thì: Một tiểu thế giới, như thế giới chúng ta đang ở, gồm có: 1 núi Tu-Di, 1 mặt trời, 1 mặt trăng, 7 vòng núi vàng và 7 vòng nước thom liên tiếp bao bọc nhau vây quanh núi Tu-Di. Phía ngoài 14 vòng nói trên là 1 biển nước mặn. Trên biển nước mặn này, có 4 châu là Đông thắng thần châu, Tây ngưu hóa châu, Nam thiệm bộ châu, Bắc cưu lưu châu. Mỗi châu có hai châu nhỏ đi kèm...

Middle Way (Con Đường Trung Đạo) –It is said that Siddhartha's father confined his son to the palace in order to screen him from the realities of life, such as old age, sickness and death. But Siddhartha's curiosities were too great and on secret excursions (cuộc đi chơi) from the palace he came face to face with these realities. He also encountered mendicant (khất thực) or ascetic (người tu khổ hạnh) who had renounced (từ bỏ) all worldly ties to seek spiritual truth.

These encounters led Siddhartha to leave the palace in search for a means to overcome dukkha (pain, distress, suffering and unsatisfactoriness) associated with the human condition. For many years he practiced the severe austerities (tu khổ hạnh) of the yogin in the forests of Northeast India, but failed to attain

awakening. This led to the first of his insights (thấu được), he saw that the spiritual quest is impossible if one is either distracted by excessive materialism or tormented (dày vò) by excessive physical want. Buddhism is often described as a “Middle Way” (Đường Trung Đạo) between these extremes...

Con Đường Trung Đạo – Sau khi Tất-Đạt-Đa rời bỏ cuộc sống vương giả, Ngài tới tham học hai đại sư trứ danh đương thời là ông Ka-La-Ma và Uất-Đầu-Lam-Phất, nhưng Ngài không được thỏa mãn vì vẫn không tìm ra được đường giải thoát thích đáng.

Ngài bèn vào rừng sâu tu khổ hạnh trong sáu năm trường, mỗi ngày chỉ ăn uống chút ít, đến nỗi thân hình chỉ còn da bọc xương, nhưng rốt cuộc cũng chẳng thành công. Nhận thấy phương pháp khổ hạnh không phải là con đường chân chính, Ngài bèn trở lại lối sống bình thường. “Lợi dưỡng làm chậm trễ tiến bộ tinh thần, khổ hạnh làm suy giảm trí thức”.

Con đường của Ngài là con đường trung đạo và Ngài bắt đầu dùng một ít thực phẩm. Nhóm ông Kiều-Trần-Như cho rằng Ngài thoái chí nên bỏ đi chỗ khác. Còn một mình trong rừng ở trên núi Tượng-Đầu gần sông Ni-Liên-Thiên, Ngài phát nguyện sẽ không rời chỗ ngồi dưới gốc cây tất-bát-la (Ajapala - cây dừn), sau này là cây bồ-đề danh tiếng. Ngài tập trung định lực quán chiếu vào trong tâm, thay vì xem xét ngoại cảnh và nhận thấy rằng những nhận thức của tri giác là sai lầm, các cảm thọ cũng sai lầm, những điều này dẫn dắt đến khổ đau. Truy tận gốc thì cái gốc chính là vô minh, u mê; phải giải tỏa, phải từ bỏ, phải đập tan sự u mê đó mới thoát khỏi được. Một đêm kia, vào cuối canh một, Ngài chứng ngộ **túc mạng minh**, có thể nhớ lại những kiếp đã qua. Giữa đêm, Ngài chứng ngộ **thiên nhãn minh**, nhờ đó thấy được sự sinh tử luân hồi của các chúng sinh. Sau Ngài diệt mọi phiền não vào canh cuối, Ngài chứng ngộ **lậu tận minh**, hiểu biết sự chấm dứt các trầm luân, giác ngộ tứ diệu đế tức là con đường thoát khổ và thành Phật, lên ngôi chánh đẳng chánh giác. Lúc đó Ngài 35 tuổi, Ngài thành Phật do nỗ lực của bản thân, không nhờ ai khác...

Milieu – môi trường, hoàn cảnh

Militate - chiến đấu

Millenarian - người tin rằng sẽ có thời đại hoàng kim

Mind – What is mind? Is it the brain or a kind of energy produced by the brain? The answer is: both. It is ‘both’ because while the grosser level of consciousness is produced by the brain, the ultimate source of consciousness is the innermost subtle consciousness which is not dependent on the brain. So what is the cause of ultimate and innermost subtle consciousness? There are two causes: a ‘substantial’ cause, and a ‘cooperative’ cause. Human beings took five billion years to develop to their present human state. For three to four billion of years there was no life; only some basic, primary cells. In spite of human evolution, the question still remains: why did the whole universe or galaxy come into existence at all? What is the reason? We could say that there is no reason or that it suddenly happened, but this answer is not satisfactory.

Another answer is that it was the creator’s or God’s doing. However, this view does not hold true for Buddhist and Jain philosophies. The Buddhist answer is that it came into existence as a result of the karma of the beings who would utilize these galaxies. Take the example of a house. A house exists because there is a builder who constructs it so that it can be used. Similarly, because there were sentient beings to inhabit or utilize this galaxy, their karma produced the galaxy.

We cannot explain this on a physical basis, only on the basis of the continuation of mind. The most subtle consciousness or mind has no beginning and no end. That is its ultimate nature (not absolute nature). Even on the conventional level, ultimate nature is something that is pure. The grosser mind with its basis of consciousness has its own ultimate nature which is pure. It can be influenced by negative emotions as well as positive thought. All negative emotions are based on ignorance and ignorance has no solid basis.

According to Buddhist philosophy, every sentient being who has a mind and consciousness has the potential to become a Buddha. This subtle consciousness is termed *Buddhaseed* or *sugatahridaya*, or *tathagatagarbha*. This is the basis of Buddhism in general and Mahayana Buddhism in particular. In Mahayana Buddhism, the ultimate goal is Buddhahood or Enlightenment. One should be determined to achieve Buddhahood in order to serve all sentient beings. This determination is Bodhicitta which is the basic of the Mahayana teaching of infinite altruism.

To develop Bodhicitta we have to first know about the Four Noble Truths. It is possible to end suffering or bring about cessation. In order to do that, we have to know what suffering is and what causes it. Only then can cessation be achieved and the true path followed. It will help us if we develop determination and altruism. We should recite the Eight Verses everyday, making them a part of our daily life. When we are faced with problems we should immediately read, recite and practice the Eight Verses. This is difficult to implement but it is better to make an attempt so that we have no regrets later.

The Eight Verses

- I. *With the determination to accomplish,
The highest welfare for all sentient beings,
Who excel even the wish granting gem,
May I at all times hold them clear.***

This verse proclaims that in order to achieve Buddhahood, we must develop infinite altruism and create good actions. We depend heavily on other sentient beings. Without sentient beings we cannot develop infinite altruism and cannot achieve Buddhahood. We owe our fame, wealth and friends to other sentient beings. For example, without other sentient beings one cannot have woollen clothes, since one cannot have wool without sheep. The media is responsible for fame and so on; even reputations are dependent entirely on other sentient beings.

From conception till death, our life depends on others. It is important to realize how other sentient beings are precious and useful. As soon as we realize this, our negative attitude towards other beings will change.

- II. *Whenever I associate with someone,
May I think myself the lowest among all,
And hold the other supreme,
In the depth of my heart.***

Our attitude towards other people should always be positive. We should be concerned about others without feeling pity for them. Above all, we should treat them with great respect for they are precious. We should consider them as sacred and superior to ourselves.

**III. *In all actions may I search my mind,
 And as soon as Klesha or delusion arises
 Endangering myself and others,
 May I firmly face and avert it.***

**IV. *When I see beings of wicked nature,
 Pressed by violent sin and affliction,
 May I hold these rare ones dear,
 As if I had found a precious treasure.***

These verses explain how to control one's negative emotions. Our mind is greatly influenced by negative emotions due to our infinite past lives and it is extremely difficult to develop altruism. We have to fight constantly against these negative emotions. We have to use different methods to deal with the forces of anger. You should simply try to forget about the object of anger and divert your attention. Concentrate on your breathing. This cool down the anger slightly. Then try to think about the negative aspects of anger and minimize or get rid of it.

There is another type of anger which is not very forceful. One way to deal with the anger towards one's enemy is to focus on the enemy's good qualities. Try to develop respect and sympathy instead. As in *pratityasamutpada*, every object has many aspects and faces. Almost no object can be wholly negative. Everything has a positive side of it. When anger develops, however, our mind perceives only the negative aspect.

On the other hand, our enemy creates problems for us. On the other, that very person gives us the opportunity to practice patience and tolerance, two qualities necessary for compassion and altruism.

When extreme greed or other negative emotions arise one should be prepared for them. If you take a lenient attitude when the negative emotion arises, it becomes stronger. So reject, or try to reduce it right from its inception.

**V. *When others out of envy treat me badly
 With abuse, slander and the like,
 May I suffer the defeat,
 And offer the victory to others***

**VI. *If someone whom I have benefited
 With great hope hurts me very badly,
 May I behold him
 As my supreme Guru.***

This is difficult to practice but essential if we want to develop genuine altruism. Some Bodhisattva practices seem impossible and unrealistic; nonetheless, they are important.

If we are humble and honest, certain people might take advantage of us. Even in such situations, we should not harbor any negative feelings towards that person. Instead, we should analyze the situation. Allowing that person to do whatever he or she likes will ultimately be harmful for him or her. Therefore, we should take some counter-measures. We should do this not because that person has harmed us, but because we should be concerned about the person's well-being in the long run.

When anger dominates our mind, the best part of the human brain, which judges situations, fails in its function. We may then use harsh words unintentionally. Hateful words pour out automatically due to lack of control when we cannot handle a situation. Once the anger subsides, we feel ashamed of ourselves.

**VII. *May I directly and indirectly
 Offer benefit and happiness to all my mothers,
 May I secretly take upon myself,
 The harm and suffering of the mothers.***

This verse tells us to benefit other sentient beings more than oneself and take on their suffering. This can be practiced through deep breathing – taking in suffering and breathing out happiness. One can also do this by visualizing or training the mind through focusing on the object of meditation.

**VIII. *May all this remain undefined by the stains,
 Keeping in view the Eight worldly principles,
 May I, by perceiving all Dharmas as illusive,
 Unattached be delivered from bondage, samsara.***

In order to meditate on ultimate altruism, it's important to understand the concept. In Buddhism, various levels of tenets have different interpretations

of it. Of the four philosophical schools, the interpretation given here is referred to in the highest Buddhist tenets, *Prasangika-Madhyamika*. According to this, emptiness means that no phenomenon can have an inherent existence. By understanding the lack of inherent existence of all nature, we can understand the illusive nature or the illusion of all phenomena.

Practice infinite altruism with the help of wisdom. That's the way.
(His Holiness the Dalai Lama – The Transformed Mind)

Luyện Tâm Bát Đoạn – Eight Verses

1. *Ước mong đạt được lợi lạc tối đa cho tất cả chúng sanh
quý báu hơn ngọc như ý, con nguyện luôn yêu thương họ.*

Để rèn luyện bồ đề tâm, đầu tiên, ta phải phát triển tâm từ để thấy chúng sanh đáng yêu, và phát triển tâm đại bi. Cường độ của tâm thức tùy thuộc vào mãnh lực của lòng bi, và cường độ của tâm đại bi tùy thuộc vào mãnh lực của lòng từ trong ta, nhìn thấy chúng sanh đáng yêu. Vì thế, trước tiên, điều thiết yếu là tu tập tâm từ để thấy chúng sanh đáng mến. Điều này quả là đúng, vì khi những người mà ta có thiện cảm bị bệnh nhẹ, ước muốn cho người ấy khỏi bệnh sẽ khởi lên một cách mạnh mẽ. Khi bệnh tật xảy ra cho những người ta không yêu mến thì ước muốn cho người kia khỏi bệnh không phát sinh. Giống như trong đời này, cường độ của sự mong muốn cho tha nhân không vướng khổ tùy thuộc vào mức độ ta yêu mến họ đến mức nào, thì đối với lòng từ và bi cũng thế: lòng từ của ta càng mãnh liệt bao nhiêu thì ước nguyện mong muốn tha nhân thoát khổ sẽ càng mạnh mẽ bấy nhiêu.

2. *Mỗi khi giao tiếp với chúng sanh,
con nguyện luôn xem mình thấp kém hơn tất cả,
và trong tận đáy lòng
con nguyện yêu thương họ trên hết.*

Sau khi đã quán chiếu về nhược điểm của tâm ái ngã, khi giao tiếp với chúng sanh, bất cứ lúc nào và ở đâu, ta nên luôn xem mình thấp kém hơn tất cả, Khi đã quán chiếu về những lợi điểm của tâm vị tha, từ đáy lòng mình, ta nên xem chúng sanh cao quý hơn mình – dù họ là ai chẳng nữa...

3. *Trong mọi khía cạnh của hành vi,*

***khi phiền não vừa phát sinh trong tâm thức
tạo nguy cơ cho bản thân và tha nhân,
con nguyện hết lòng đối trị tức thì.***

Câu kệ trên nói rằng phiền não tạo ra nguy cơ cho bản thân và tha nhân. Từ vô thủy, chúng đã làm hại dòng tâm thức của ta, khiến ta trải qua biết bao nhiêu nỗi khổ. Khi phiền não phát sinh trong tâm thức, chúng không chỉ tạo ra nguy cơ cho bản thân, mà còn có khả năng làm tổn hại tha nhân. Thí dụ như khi nổi giận, chỉ vì phiền não, ta đã tích lũy một số năng lượng của nghiệp xấu, đưa đến những tái sinh bất hạnh. Dựa trên ý nghĩa này, phiền não tạo ra nguy cơ cho chúng ta. Khi ta tức giận, người khác quan sát mình và nghĩ rằng, “Hắn đã nổi giận,” rồi điều này khiến họ không vui. Vì thế, khi phiền não phát sinh, chúng tạo ra nguy cơ cho bản thân và tha nhân.

4. ***Mỗi khi gặp người ác tâm
tràn đầy khổ đau và ác hạnh,
con nguyện thương yêu những người hiểm có này
như tìm ra kho tàng quý báu.***

Câu kệ này nói rằng ta thấy họ tràn đầy khổ đau và ác hạnh. Nguyên nhân tạo khổ là nghiệp ác và bất thiện, và ác nghiệp này rất mãnh liệt, chẳng hạn như ngũ nghịch. Ngũ nghịch là giết cha, giết mẹ, giết A la hán, cố tâm làm thân Phật chảy máu và gây bất hòa trong tăng đoàn. Những ai tạo những nghiệp này sẽ bị ô uế vì ác hạnh. Họ chắc chắn sẽ bị đọa vào địa ngục trong kiếp sau, và vì không có khoảng cách của những kiếp khác xảy ra giữa kiếp này và kiếp đọa trong địa ngục, nên chúng được xem là những hành vi quả báo nhãn tiền.

5. ***Khi người khác, vì lòng ganh tỵ,
bạc đãi con bằng sự gièm pha, sỉ nhục và những điều tương tự,
con nguyện nhận lấy thua thiệt và
dành thắng lợi cho người khác.***

Câu kệ nói “dành thắng lợi cho người khác”, ý nói rằng vì yêu thương họ, ta nên nhường bất kỳ lợi lạc nào cho tha nhân. Khi ta thương mến người khác và dành mọi lợi lạc cho họ, lòng vị tha trở thành cội nguồn của mọi niềm phúc lạc và hạnh phúc. Vì lý do này, ta nên chấp nhận sự thua thiệt.

6. ***Khi người mà con đã từng giúp đỡ,
và đặt nhiều kỳ vọng vào họ,***

***hãm hại con một cách tệ bạc khôn lường
nguyện xem họ như một thiện tri thức vô nhiễm.***

Đôi khi, những người ta đã từng giúp đỡ và mong đợi sự trả ơn của họ, nhưng họ hành động như kẻ thù, hãm hại ta một cách tệ hại. Trong trường hợp đó, một người bình thường sẽ nghĩ rằng, "Minh một lòng giúp họ mà họ đối xử với mình như vậy", để kết tội họ và có thể nổi giận với họ. Tuy nhiên, những ai tu tập pháp luyện tâm cần phải xem những người này như những thiện tri thức trong sạch, thay vì ghét bỏ họ. Lý do là vì ta phải tu hạnh nhẫn nhục, khi sân hận phát sinh. Nếu có thể thiền quán về hạnh nhẫn nhục khi bị kẻ khác hãm hại một cách vô lý như thế, đó là điều rất lợi lạc cho việc tu tập. Vì thế, dựa vào lời chỉ giáo, ta nên nghĩ về họ như những người truyền cảm hứng, giúp ta thiền quán về hạnh nhẫn nhục, hay những thiện tri thức, dạy ta về lòng kiên nhẫn.

7. ***Tự trung, con nguyện hiến dâng trực tiếp và gián tiếp
hạnh phúc và lợi lạc cho tất cả những bà mẹ,
Nguyện âm thầm nhận lấy
mọi hoạn nạn và khổ đau của họ.***

Đoạn kệ này nói về phương pháp thiền quán về Cho và Nhận. Nói tóm lại, sau khi đã quán chiếu các lợi điểm của tâm vị tha và nhược điểm của tâm ái ngã, ta nên củng cố tất cả các lý do đã được nêu ra về phương diện hiến dâng lợi lạc và chiến thắng cho người khác, và chấp nhận mất mát cùng thua thiệt cho mình. Lời khấn nguyện đầy khát vọng, “Con nguyện hiến dâng bất kỳ lợi lạc và hạnh phúc nào của mình cho tất cả chúng sanh, những bà mẹ tiền kiếp của con, và nhận lãnh mọi nỗi khổ cùng hoạn nạn của họ.”

8. ***Nguyện cho hành trì này
không ô nhiễm vì bát phong,
và với sự thấu hiểu vạn pháp như huyễn,
nguyện cho con thoát khỏi sự ràng buộc, không bám chấp.***

Chúng ta sẽ cầu nguyện rằng tất cả các hành trì được nêu ra ở trên, đó là pháp thiền Cho và Nhận để bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha, không bị bát phong [tám gió thế gian] làm ô nhiễm. Bát phong gồm có ba loại: trắng, đen và hỗn hợp. Khi bị bát phong làm ô nhiễm, hành trì của ta sẽ không trở thành Pháp, vì rõ ràng là khi bị trói buộc vì sự khát khao các hình tướng trong cuộc đời này, hay khi bị bát phong đen làm ô nhiễm, hành trì của ta sẽ không trở thành Pháp thực thụ. Khi tu tập để phát triển bồ đề tâm, ta không

nên bị ô nhiễm vì loại bát phong hỗn hợp, khi bám chấp vào sự hiện hữu chân thật, ta đã bị ô nhiễm vì loại bát phong trắng. Vì vậy, ta không nên bị ô nhiễm vì bất kỳ loại bát phong nào cả, dù là trắng, đen hay hỗn hợp.

Ta nên hành trì pháp tu này càng nhiều càng tốt. Dĩ nhiên không cần phải nói thêm, nếu chỉ tu tập trong phạm vi hạn hẹp, các thực chứng đặc biệt cũng sẽ phát sinh trong tâm ta. Nếu dự định áp dụng pháp tu này trong tương lai, ta vẫn sẽ tạo ra những dấu ấn vô cùng lợi lạc trong tâm mình. Thậm chí nếu chỉ tu tập bằng cách theo dõi những dòng chữ mà thôi, ta cũng sẽ tích lũy công đức lớn. Tất cả những điều được giảng dạy ở đây đều dựa trên sự tu tập, và ta nên luôn luôn nuôi dưỡng lòng nhân từ.

Trích trong nguyên tác: “An Offering Cloud of Nectar” Part 1, by Choden Rinpoche - Gyalten Deying, chuyển Việt ngữ (Thanh Liên, Mai Tuyết Ánh và Chân Thông Tri hiệu đính)

---oOo---

Mingle - trộn lẫn

Minotaur – a half-bull, half-man monster

Minstrel - người hát rong thời trung cổ

Minuscule - rất nhỏ

Mirth - sự vui vẻ, sự cười đùa

Misanthrope - kẻ ghét người (Misanthropist – mankind hater)

Mischievous – làm hại, có hại

Miscreant – vô lại, ti tiện, đê tiện, tà giáo

Misdeed – hành động xấu, việc làm có hại

Misogyny – tính ghét kết hôn

Misogynist - người không thích kết hôn

Mitigate – làm dịu bớt

Mitras – the worship by the Aryan people who arrived in Northern India in

the second millennium BC. Mitras is mentioned in the Hindu ‘Rig Veda’, one of the oldest known scriptures and over the centuries his worship took on increasing importance among the Western branch of the Aryans who settled in what is now Iran...In the Zoroastrian (đạo thờ lửa) religion of Iran, Mitras was symbolized as a good shepherd, a protector of the poor, the guide through the valley of the shadows between this world and the next, the defender of righteousness, the bringer of light...

Moans and groans – than van rên rĩ

Mock - nhạo báng, chế diễu

Modality – containing a mode or procedure = thể thức, phương thức

Modicum – small portion = số lượng nhỏ

Moksha – in Buddhism moksha is equivalent to nirvana, which is the total cessation of suffering and its conditions.

Moksha là việc thoát khỏi bánh xe luân hồi (những khổ đau từ cái chu kỳ của sinh-tử-tái sinh).

“The term nirvana is more common in Buddhism, while moksha is more prevalent in Hinduism”.

Mollify - giảm bớt, làm dịu đi

Molten - nấu chảy kim loại

Monastic - thuộc tu viện

Mongrel – chó lai, người lai

Monotheism - thuyết thờ một thần

Monotony – tính đơn điệu

Monsoon season retreat – Mùa An Cư Kiết Hạ - In English, Vassa is often glossed as Rains Retreat. The tradition of Vassa (from Pali vasso, Sanskrit varsah) began during the life of the Buddha. Most of the time, the

first Buddhist monks who followed the Buddha did not stay in one place, but walked from village to village to teach. They begged for their food and often slept outdoors, sheltered only by trees.

But during India's summer rainy season living as homeless ascetics became difficult. So, groups of monks would find a place to stay together until the rain stopped, forming a temporary community. Wealthy laypeople sometimes sheltered monks on their estates. Eventually a few of these patrons built permanent houses for monks, which amounted to an early form of monastery.

Mùa An Cư Kiết Hạ

Hàng năm, Đức Phật Thích-Ca và các vị tỳ-kheo không đi thuyết pháp các nơi mà dừng lại ở một chỗ trong mùa mưa vào tháng ba(?) Ngoài lý do là sự khó khăn về di chuyển, còn một lý do sâu xa hơn: mưa bắt đầu thì cuộc sống cũng bùng dậy, bao nhiêu sinh vật ra đời, nếu bước chân ra đường thì rất dễ dẫm nát những con vật nhỏ nhít đó và làm như vậy là phạm vào tội sát sinh...

An Cư Kiết Hạ

Sự nghiệp giáo hóa và thuyết pháp của Đức Phật kéo dài 45 năm, từ năm Đức Phật thành đạo lúc 35 tuổi cho đến năm tuổi 80, Đức Phật nhập Niết bàn. Năm này qua năm khác, Đức Phật đi nơi này nơi kia, khi thì đi một mình, khi thì có đông đảo đệ tử đi theo, thuyết pháp độ sanh, giáo hóa quần chúng bằng gương sáng cao cả của bản thân, và bằng lời lẽ đầy trí tuệ. Chỉ vào mùa mưa, ở Ấn Độ, thông thường giữa tháng 7 và tháng 11, Đức Phật nghỉ lại trong các tu viện và thuyết pháp tại chỗ, không đi ra ngoài. Tục lệ này gọi là An cư kiết hạ, được Tăng ni Phật tử duy trì liên tục cho đến ngày nay, ở khắp các nước có Phật giáo. Vào mùa an cư kiết hạ, quần chúng là tín đồ hay không tín đồ, hàng ngày kéo đến đông đảo tại tu viện hay công viên, nơi có Đức Phật và Chư Tăng trú ngụ, để được nghe thuyết pháp, cúng dường Phật và Chư Tăng.

Moor - đồng hoang, đầm lầy

Morass - đầm lầy, bãi lầy

Morbid - bệnh tật, ốm yếu

Moribund - gần chết, hấp hối

Morose - buồn rầu

Mortify – destroy the body = hành xác, khổ hạnh (Mortification - sự hành xác)

Mosaic - khảm, đồ khảm, ghép mảnh

Motif - chủ đề quán xuyên, hình thức kiến trúc

Motley - sắc sỡ, nhiều màu

Moxibustion – phép chữa bệnh bằng ngải

Muck – moist farm yard dung = phân bón

Muddle – tình trạng rối ren, lộn xộn

Mulled - bị rắc rối

Mundane – all the specific levels of an ordinary being known as mundane.
Phàm tục, thế tục, trần tục

Mutable – có thể biến đổi, hoán chuyển

Mutation – relative permanent change in hereditary (di truyền) material

Mutilate - cắt xẻo một bộ phận cơ thể

Mutton - thịt cừu

Myriads – great number, ten thousand...= vô số, hàng ngàn

Mystery – secret

Mythology - thần thoại học (Myth = thần thoại, hoang đường)

---oOo---

N

Nabob – quan Thái Thú ở Ấn Độ

Nagging - cắn nhằn, rầy la

Nagarjuna – A 2nd century Indian scholar and writer, one of his most famous works is the ***Precious Garland***, a manual of advice for individuals as well as social and governmental policy. Nagarjuna propounded (đề xuất) the Madhyamika or Middle Way school of emptiness.

Nagarjuna - Very little can be said concerning his life; scholars generally place him in South India during the 2nd century CE. Traditional accounts state that he lived 400 years after the Buddha passed into nirvana (c. 5th–4th century BCE). Some biographies also state, however, that he lived for 600 years, apparently identifying him with a second Nagarjuna known for his Tantric (esoteric) writings. Two of the works attributed to Nagarjuna are verses of advice to a king, which suggests that he achieved some fame during his lifetime. Other sources indicate that he also served as abbot of a monastery and that he was the teacher of Aryadeva, the author of important Madhyamika texts. Numerous commentaries on Nagarjuna's works were composed in India, China, and Tibet.

Although he is best known in the West for his writings on emptiness, especially as set forth in his most famous work, the Madhyamika-shastra ("Treatise on the Middle Way," also known as the Mulamadhyamakakarika, "Fundamental Verses on the Middle Way"), Nagarjuna wrote many other works on a wide range of topics (even when questions of attribution are taken into account). It is only from a broad assessment of these works that an adequate understanding of his thought can be gained.

Nagarjuna wrote as a Buddhist monk and as a proponent of the Mahayana (Sanskrit: "Greater Vehicle") school, which emphasized the idea of the bodhisattva, or one who seeks to become a buddha; in several of his works he defended the Mahayana sutras as the authentic word of the Buddha. He compiled an anthology, entitled the Sutrasmuccaya ("Compendium of Sutas"), consisting of passages from 68 sutras, most of which were

Mahayana texts. Nagarjuna is particularly associated with the Prajnaparamita (“Perfection of Wisdom”) sutras in this corpus. According to legend, he retrieved from the bottom of the sea a perfection-of-wisdom sutra that the Buddha had entrusted to the king of the nagas (water deities) for safekeeping. Nagarjuna also composed hymns of praise to the Buddha and expositions of Buddhist ethical practice.

In his first sermon, the Buddha prescribed a “middle way” between the extremes of self-indulgence and self-mortification. Nagarjuna, citing an early sutra, expanded the notion of the middle way into the philosophical sphere, identifying a middle way between existence and nonexistence, or between permanence and annihilation. For Nagarjuna, the ignorance that is the source of all suffering is the belief in *svabhava*, a term that literally means “own being” and has been rendered as “intrinsic existence” and “self nature.” It is the belief that things exist autonomously, independently, and permanently. To hold this belief is to succumb to the extreme of permanence. It is equally mistaken, however, to believe that nothing exists; this is the extreme of annihilation. Emptiness, which for Nagarjuna is the true nature of reality, is not the absence of existence but the absence of intrinsic existence.

Nagarjuna defined emptiness in terms of the doctrine of *pratitya-samutpada* (“dependent origination”), which holds that things are not self-arisen but produced in dependence on causes and conditions. Adopting this view allowed him to avoid the charge of nihilism, which he addressed directly in his writings and which his followers would confront over the centuries. Nagarjuna employs the doctrine of the two truths, *paramartha satya* (“ultimate truth”) and *samvriti satya* (“conventional truth”), explaining that everything that exists is ultimately empty of any intrinsic nature but does exist conventionally. The conventional is the necessary means for understanding the ultimate, and it is the ultimate that makes the conventional possible. As Nagarjuna wrote, “For whom emptiness is possible, everything is possible.”

Nagarjuna is the most famous thinker in the history of Buddhism after the Buddha himself. This fame was certainly present in the Buddhist cultures of Asia but was enhanced in the West by the preservation of his *Madhyamika-shastra* in Sanskrit and its early study by Orientalists. European scholars initially condemned his philosophy as nihilistic, but succeeding generations have regarded Nagarjuna as a sophisticated philosopher whose views

parallel those of a variety of European thinkers. As more works of Nagarjuna were studied, he came to be understood more clearly within the philosophical and religious milieu in which he lived.

Ngài Long Thọ - Người ta không biết chắc năm sinh, năm mất của Ngài, chỉ áng chừng Ngài sinh khoảng 160 sau Tây Lịch và thọ 60 tuổi. Thân mẫu Ngài sinh Ngài ở cội cây arjuna (tiếng Sanskrit phiên âm thành A-châu-đà-na, nên lấy tên ấy mà đặt cho Ngài. Sau theo truyền thuyết, Ngài dùng thân thông xuống cung của Long Vương mà xem và chép kinh, nhờ loài naga (loại rồng) mà Ngài học được mật giáo, nên tên Ngài thêm chữ naga thành ra Nagarjuna (naga+arjuna) dịch là Long Thọ (Rồng+Cây), phiên âm thành Na-già-hạt-thọ-na... Ngài sinh và lớn lên trong một gia đình Bà-la-môn, ở miền Nam Ấn Độ, từ nhỏ nổi tiếng là thông minh vượt bậc, thông thuộc hết kinh điển Bà-la-môn là bốn bộ Phệ-đà mà người Tàu gọi là Tứ Minh, bao quát vô số vấn đề, từ các thể thức tu hành lễ bái đến các môn bói toán tướng số, chữa bệnh...Sau Ngài theo về Đại thừa và là một luận sư nổi danh của Phật giáo. Ngài sáng lập ra học phái Đại thừa gọi là Trung Luận Tông, còn gọi là Không Tông, mà lý thuyết là Trung Quán Luận, Thuyết Nhất Thuyết Không hay Thuyết về Không. Học phái nổi tiếng này có ảnh hưởng lớn trong suốt 8 thế kỷ, cho tới năm 1000 là thời Phật giáo coi như bị tiêu diệt tại Ấn Độ.

Trong kinh Lăng Già, người ta hỏi đức Phật rằng ai sẽ truyền dạy pháp Đại thừa sau khi Ngài bát Niết-bàn. Câu trả lời của đức Phật là lời tiên tri về sự xuất hiện của Ngài Long Thọ và việc Ngài Long Thọ vãng sanh cực lạc quốc: "Ở Vedali, thuộc miền Nam, một Tỳ-kheo rất nổi tiếng và rất đáng tôn kính sẽ ra đời, tên vị ấy là Nagahvaya (Nagarjuna), vị ấy sẽ phá tan những biên kiến về có và không. Vị ấy sẽ nêu cao pháp Đại thừa vô thường của ta cho thế gian, vị ấy sẽ lên cực lạc..."

Ngài Long Thọ lập ra thuyết Trung Luận bằng cách đưa vào bộ Bát-nhã, bộ này gồm mấy trăm quyển, cô đọng thật gọn vào trong Bát-nhã Ba-la-mật-đa Tâm kinh. Trọng tâm là lý này: Bát-nhã tức là trí tuệ siêu việt có sẵn trong mỗi chúng sinh, chúng sinh dựa vào đó mà tu hành để thành Phật. Một trọng tâm khác của bộ ấy là "Lý Không". Theo Ngài Long Thọ, "Lý Không" có hai nghĩa: bản thể luận (ontology) và giải thoát luận (soteriology). Về bản thể luận, Ngài chọn khởi điểm của Ngài là "Lý duyên sinh" hay "Lý duyên khởi", lý này đối với Ngài là căn bản của thế giới. Tất cả mọi sự vật và hiện tượng mà có được đều do lý duyên khởi, nghĩa là chúng do nhiều nhân và duyên kết hợp với nhau mà thành, khi nhân duyên tan rã thì chúng tan.

Chúng không có thực thể, chúng nhờ vào những cái khác mà có; ta hãy thay câu nói dài đó bằng câu ngắn hơn: chúng là "Không". Không ở đây nghĩa là không có thực thể chứ không phải là không có gì hết.

Về giải thoát luận, vì tất cả mọi sự vật và hiện tượng đều là không, đều là vô thường, nên không xứng đáng cho con người theo đuổi, tham đắm. Nhờ không theo đuổi, không tham đắm nên con người được giải thoát.

Đối với Ngài Long Thọ, chữ không nghĩa là thiếu vắng bản thể, các sự vật trên thế gian này thiếu bản thể, nhưng ta hãy cẩn thận, khi coi chúng là hiện tượng, thì chúng vẫn có. Bảo rằng sự vật hiện hữu cũng không được, bảo rằng chúng không hiện hữu cũng không được. Chân lý ở đâu? Ở "Trung đạo": tánh không. Thế giới hiện tượng có một chân lý nào đó gọi là "tục đế", nhưng đó chưa phải là chân lý cùng tột, tức là "chân đế" hay "đệ nhất nghĩa đế". Đứng về tục đế mà nói thì thế gian này và Phật pháp có một giá trị hiện hữu nào đó, nhưng đứng về chân đế mà nói thì tất cả những thứ đó đều không hiện hữu, không thật, vì chỉ là giả hiệu (appearance) mà thôi!...

"Tục đế và chân đế là pháp giả lập để đối trị bệnh mê của chúng sinh, nếu chấp một trong hai phương diện thì không thể hiểu được Phật pháp. Như cái nhà do nhân duyên cột, kèo, vách, ngói...hợp thành, nếu bảo nó là thật có hay thật không, đều là quan niệm trên mê chấp. Cho nên chư Phật không rời các pháp mà nói thật tướng, không động thật tướng mà lập các pháp. Vì thế nhị đế tuy hai mà chẳng là hai, chỉ vì phàm phu lầm diêu hữu là vọng hữu, nhị thừa mê chân không làm thiên không, nên mới dùng phương tiện để đối trị vậy thôi."

Đối với Ngài Long Thọ, thế giới hiện tượng có đặc tính là tính đa dạng, đó là cái cơ sở của các ý tượng, các hình tượng trong tâm thức và từ đó làm hiện ra cái thế giới bên ngoài. Chân đế thì không có đặc tính ấy. Thiếu vắng sự đa dạng nghĩa là Niết-bàn. Ở đó không có lý duyên khởi. Bản thể của Niết-bàn là tịch tĩnh.

Niết-bàn và thế giới hiện tượng chỉ là một, hoàn toàn đồng nhất. "Đó là hai mặt của cùng một sự thực, một chân lý. Cái làm nên thế giới hiện tượng do lý duyên khởi và cái làm nên Niết-bàn do thiếu vắng lý duyên khởi cũng chỉ là một mà thôi. Vậy thì Niết-bàn không phải là thứ mà mình vươn tới, nó chính là sự nắm bắt được cái bản thể của mọi hiện tượng khi mà tính đa dạng biến mất (Đối với chúng ta thì cái bản thể ấy chính là Phật tánh vậy, và

Sinh tức là Niết-bàn, Phiền não tức Bồ-đề là câu mà ngày nay người ta hay nhắc tới).

Long Thọ tứ cú gồm có: hữu, không, diệt hữu diệt không, phi hữu phi không. Đứng trước một câu hỏi, chỉ có bốn cách trả lời: **phải, không phải, vừa phải vừa không-phải, vừa không-phải, vừa không-không-phải.**

Chúng ta hãy nghe ông Phan Văn Hùm nói về Trung Đạo (Middle Way, Voie du Milieu) như sau: “Nhất thiết vạn hữu trong hiện tượng giới đều sinh diệt vô thường. Sinh diệt vô thường như thế, nguyên là vì không có tự tánh, mà bởi nhân duyên mê vọng nên sinh ra giả hữu.

Thế tục vì vọng kiến nên chấp lấy cái giả hữu đó. Chân trí thời phủ định giả hữu mà nhận đó là không. Siêu việt cả hữu và vô là cái quan niệm tuyệt đối. Muốn đạt cái quan niệm tuyệt đối ấy, phải biết rằng chư pháp đều do nhân duyên sinh ra.

Chư pháp, tuy là hữu, mà là phi thường hữu. Hữu, mà phi thường hữu, là giả hữu. Giả hữu ấy tuy là hữu mà phi hữu. Hữu mà phi hữu thì cùng với vô có khác gì? Cho nên, chư pháp tuy là vạn hữu mà uyển nhiên là không.

Lý thể của chân như, tuy là không tịch, bất sanh diệt, mà bởi nó sanh ra chư pháp nên nó là căn của giả hữu. Đã là căn của giả hữu, thì mặc dầu lý thể của chân như là không, thật ra nó là phi không. Vì thế, chân như là không mà không thật là không, nên cùng với hữu có khác gì? Vì thế, chân như tuy là không-tịch mà nó uyển nhiên là hữu.

Hữu không, hai cái toàn nhiên hỗn hiệp. Trung đạo ra ngoài cái chấp hữu cùng chấp không”.

(Ngài Long Thọ là tổ thứ 14, người ta thường gọi Ngài là *Phật Thích Ca không có 32 tướng tốt*)

The Middle Way – referred to in the name of the philosophical school is a position that avoids the two extremes of nihilism and absolutism. Nihilism is a denial of the existence of all reality, even conventional existence.

Absolutism is a belief in any true, substantial, or independent existence. Rejection of these two extremes assumes a position that holds all that exists to be dependently originated.

Things are understood to depend upon their causes in the way a clay pot depends on the clay of which it is formed. Similarly, phenomena depend upon their constituents as an orange depends on its sections and peel, and as the great expanse of space depends on the space in each direction. Nagarjuna and his Madhyamika followers reject the notion of any substantial reality or true existence of things and events. They deny that things exist independently of our apprehending them. A chair, they hold, does not exist as a chair in any manner beyond its being identified as a chair.

Some of Nagarjuna's interpreters hold that though phenomena may ultimately be empty of inherent existence, on the conventional level they must exist inherently. The Middle Way Autonomists are named for the type of logical sign they consider essential to a yogi generating an initial realization of emptiness. They contend that for a chair to be established as a chair, it must exist as such from its own side: it must possess some inherent quality of chair-ness. Middle Way Autonomists also accept that, on the whole, our sensory perceptions are not mistaken with respect to the objects they experience, since to them the appearance of chair-ness – that independently established quality of the chair – is not incorrect.

Another group of Madhyamika thinkers are the Middle Way Consequentialists, so labeled for their assertion that a logical consequence is sufficient for a yogi to realize emptiness. They reject any notion of inherent reality, even on the conventional level. The chair, they say, possesses no inherent existence – no quality of chair-ness – even though such a quality appears to exist. Hence, the Middle Way Consequentialists maintain that there is not a single instance of our conventional awareness that is not mistaken or distorted by the appearance of inherent reality. It is only the mental state of meditative equipoise of a yogi realizing emptiness directly that is undistorted, as in such a state all that appears to the yogi is the emptiness or lack of inherent existence.

All followers of Nagarjuna agree that in our normal way of seeing a chair, it seems to exist inherently; a quality of chair-ness appears to us. We clearly identify the object before us as a chair. What Nagarjuna's followers argue over is whether or not this chair-ness does indeed exist from the side of the object, established by way of its own character. In other words, whether there is indeed a chair to be found if we were to search among the parts of that which we've identified as a chair before us. The Autonomists claim that if the chair didn't exist inherently there would be no chair at all. Thus, to

them, the appearance of chair-ness, or some inherent quality of the chair, would not be a mistaken perception of the chair. It would actually be an essential quality for a chair to exist. The Consequentialists counter that nothing could possibly exist inherently, and therefore any appearance of inherent existence would be mistaken.

Some Middle Way Autonomists explain the way things conventionally exist in a manner similar to Mind-Only philosophers. They claim that the various things we interact with – tables and chairs, friends and foes – are of the same essence as the consciousness apprehending them. Thus the table and our mind perceiving it are of the same essence or nature. These Middle Way Autonomists differ, however, with the Mind-Only view on whether or not the table does truly and substantially exist. To the Autonomists, if the table is of the same nature as the mind apprehending it, then it doesn't exist truly or substantially, while Mind-Only philosophers claim that if the table didn't exist substantially it couldn't exist at all. Other Autonomists contend that things exist just as they appear to, separate from – though not fully independently of – the mind apprehending them.

All followers of Nagarjuna's Middle Way agree that ultimately – that is, for an ultimate consciousness experiencing the ultimate truth – things are empty of any quality of existence at all, since emptiness of inherent existence is all that will be experienced by that ultimate consciousness. Emptiness is the ultimate truth. It is what a yogi apprehends when focused on the ultimate.

To experience this ultimate truth we must go beyond our conventional way of perceiving the chair before us and analyze it by searching for the existence of a chair that would be independent of our perception of it. In our investigation we mentally sift through all the parts that make up the chair – the four legs, the seat, the back – in search of a chair that stands alone, independent of those parts. We come to the conclusion that there is nothing there that can be identified as a chair free of our mentally labeling the assembled parts a chair.

A meditator who has searched for an independently existent chair among the parts will then direct his or her mind single-pointedly at the non-findability of such a chair. By concentrating to the point where the meditator clearly experiences that non-findability of such a chair, he or she will be experiencing a realization of the emptiness of a truly existent chair.

Such an experience is initially brought about by a process of logical reasoning, resulting in an inference of the emptiness of a truly existent chair. This inferential experience of emptiness appears to the yogi conceptually. If, however, the yogi remains concentrated on the inferred emptiness, he or she will eventually experience that emptiness of a truly existent chair directly, seeing it as clearly as I do the lines on the palm of my hand. At this point it is said that the mind experiencing emptiness and the emptiness being perceived are of one taste, similar to water being poured into water. There is no longer a duality of subject and object. The yogi has attained a stage of meditation called the Path of Seeing, and referred to as a Noble One.

Nagarjuna's interpreters agree that the ultimate level of consciousness – this mental state of meditative equipoise – directly realizes the emptiness of any true, substantial quality of the chair. The difference of opinion among Nagarjuna's main followers regards whether the chair does in fact exist inherently. To the Autonomists the chair would have to, as otherwise it could not exist at all. How could a chair exist without some chair-ness to it? The idea would seem absurd: a chairless chair? The consequentialists respond that if the chair did indeed exist inherently, then that intrinsic quality of the chair should be identifiable and would necessarily reveal itself to the investigative consciousness of a Noble One who is single-pointedly focused on searching for it. This investigative consciousness of such a yogi actually discovers that chair-ness to be lacking! How, they retort, can one hold something to exist if its nonexistence is directly experienced at the most profound level? These latter interpreters, therefore, assert that all of our common perceptions of phenomena are necessarily mistaken, given that things always appear to exist inherently.

Though it might be thought that the emptiness that is experienced by the meditator would possess some quality of objective existence, this emptiness is merely the *non-findability* of any quality of inherent existence of the chair. Emptiness itself lacks any findable reality; it too would reveal itself to be empty of inherent existence if it were the focus of the yogi's investigation. Hence we distinguish between what is witnessed from such an ultimate perspective and what can withstand ultimate analysis. Emptiness is what is witnessed, but *nothing* can withstand ultimate analysis, not even the emptiness that is witnessed from the ultimate perspective.

(A Profound Mind – The Dalai Lama – Edited by Nicholas Vreeland)

Thuyết Trung đạo - Bồ Tát Long Thọ

Phật giáo xuất hiện trên thế gian cách đây đã hơn 2500 năm và trở thành một tôn giáo thế giới. Và hơn thế nữa Phật giáo đã để lại cho nền văn minh thế giới một hệ thống tư tưởng triết học sâu sắc. Dù đã trải qua hơn 25 thế kỷ nhưng giáo lý của Đạo Phật thể hiện qua Tam tạng Kinh điển vẫn có ý nghĩa triết học, thời đại và vẫn là nền tảng cơ sở để cho mỗi hành giả quay về nương tựa, nghiên cứu áp dụng vào đời sống tu tập ngõ hầu hướng đến mục đích giác ngộ, giải thoát. Về bản chất Phật giáo không chủ trương Đấng tuyệt đối là siêu việt hơn con người. Thay vì vậy, Đức Phật dạy lý 12 Nhân duyên hoặc gọi là Duyên khởi. Lý Duyên khởi nhấn mạnh tất cả các pháp trong và ngoài vũ trụ này là tùy thuộc lẫn nhau, cùng đồng sanh và đồng diệt với tất cả các pháp khác (chẳng những về mặt hiện tượng mà cả về bản thể). Không có gì tồn tại độc lập hoặc có thể nói là tự tồn tại. Cho nên, các pháp là tương đối, liên quan, không thực thể và thay đổi. Ngay cả Đức Phật cũng không tự tồn tại mà phải hoàn toàn có mối liên hệ qua lại với con người và thiên nhiên. Đây là tại sao mà Đức Phật Cù Đàm, nhà sáng lập ra Phật giáo đã không chấp nhận Kinh Vệ đà của Bà la môn giáo, vì tin rằng có một thực thể duy nhất trong vũ trụ. Tương tự như vậy, Phật giáo không chấp nhận khái niệm thuyết một thần của Đấng tuyệt đối như là một thực thể tối hậu, thay vì đó chủ trương Tính Không và Chân như như là một thực thể.

Bộ Trung quán luận (Mulamadhyamakakarika; Học thuyết Trung đạo) do Bồ Tát Long Thọ trước tác gồm 27 phẩm, 446 bài tụng bao quát hầu hết các vấn đề liên quan đến thế giới luân hồi và thế giới giải thoát. Bồ tát Long Thọ không những bác bỏ một số kiến giải sai lầm của trường phái A tì đàm hay của các triết gia kể chung, mà còn bác bỏ tất cả những quan niệm duy thức và đa nguyên để gián tiếp thiết lập học thuyết nhất nguyên về tánh Không (Sunyavada; Không luận). Trung quán luận cũng là một trong ba tác phẩm căn bản chuyên về học thuyết Trung đạo của Tam luận tông ở Trung Hoa và Nhật bản. Vì Trung quán luận quá thiên trọng về duy tâm luận phủ định, nên thường bị hiểu lầm là chủ trương hư vô luận (nihilism).

Trung Đạo là nói về cái lý sở tác. Chính quán và Trung quán là nói về cái trí năng chứng ấy. Hơn nữa đối với thiên (lệch lạc) thì gọi là Trung, đối với tà thì gọi là chính. Trung Đạo ở đây có nghĩa là: "*Phi nhất, phi nhị thị vi trung đạo*". Nghĩa là: "*Không một mà cũng chẳng hai, đó là con đường chính giữa*". Con đường chính giữa là con đường phủ nhận những loại cực đoan bên này hay bên kia, tốt hay xấu. Đây là cái lý. Còn điều chính yếu là nói về cái trí năng phân biệt mọi việc của tâm thức. Ta sẽ biết đâu là đúng và đâu là sai. Sở dĩ mà có sự sai đúng. Vì ta chấp vào chỗ thấy biết của mình làm chủ; nhưng thật sự ra sự thấy biết của mình căn cứ nơi cái gì để cho là đúng. Tất

cả cũng chỉ là sự chấp ngã và chấp tướng và ngay trong sự chấp đó cũng đã có sự thay đổi rồi; nên chẳng có gì là chân lý khi tâm ta vẫn còn vọng động và đối đãi. Cái tuyệt đối ở đây có nghĩa là mọi vật và mọi việc nó là: "như nhị". Như thế ấy đó. Cái gì đến cứ để cho nó đến. Cái gì đi hãy để cho nó đi. Hãy đừng tiếc thương, ái luyến. Cũng đừng sầu khổ, vẩn vương. Điều quan trọng là hãy biết chấp nhận sự thật của cuộc đời. Mà sự thật của cuộc đời là gì? - Là cái không to tướng, là cái không do mọi sự giả hợp mà thành. Sở dĩ ta khổ đau bởi vì ta thấy có. Bây giờ ta hiểu được lẽ trung đạo rồi thì có không nó cũng chẳng phải thực tướng nên ta không bị chi phối bởi đối tượng, mà ta phải làm chủ lại đối tượng. Do vậy mà Minh Châu Hương Hải Thiền Sư của Việt Nam chúng ta thời Trịnh Nguyễn phân tranh, nói rằng:

"Có thời có tự mảy may

Không thời cả thế gian này cũng không

Cho hay bóng nguyệt dòng sông

Nào ai hay biết có không là gì ?"

Có thì một chút cũng gọi là có, mà không thì to lớn bao nhiêu cũng gọi là không. Khi bóng trăng chiếu trên mặt nước thì ta bảo rằng có trăng, có nước và khi trăng di chuyển đi nơi khác, mặt nước vẫn còn đó; nhưng ta lại chẳng thấy trăng đâu, rồi ta lại nói không. Đây chỉ là một hiện tượng vẩn xoay của mặt trời, mặt trăng và quả đất. Còn ta, ta vẫn bị cái đến đi nó chi phối trong từng giờ từng phút như vậy.

Hai câu cuối mới thật là tuyệt vời. Giống như 2 câu thách đố của những hành giả tu hành. Đó là việc có không ấy ai biết được. Kẻ nào biết được thì chính kẻ ấy là kẻ hiểu đạo. Rõ được đường đi lối về của 2 nẻo tử sinh. Trong đời này chỉ có việc sinh và tử là quan trọng, mà biết được và làm chủ được chính mình, thì còn gì hơn được nữa.

Đối với những bậc giải thoát giác ngộ thì tâm thường tự tại an nhiên, tràm tịch. Tuyệt nhiên không gợn một chút phiền não nào. Còn tâm ta cũng vậy; nhưng chỉ toàn là bụi trần che phủ nên khi hành động một việc gì thì cũng chỉ toàn là khổ đau và sầu muộn. Ta đã biết mọi lý kỹ rồi. Bây giờ chỉ còn chấp nhận và thực hành thì mới có kết quả khả quan được. Nếu không hạ thủ công phu ngay từ bây giờ thì chẳng khác nào ta thấy một món ăn ngon mà ta chưa cầm đũa và chưa thưởng thức thì giá trị của món ăn ấy ta vẫn chưa cảm

nhận được trọn vẹn nơi khẩu vị của mình. "Có thực mới vực được đạo" là vậy. Chữ thực ở đây không nhất thiết là ăn mà là chứng thực hay hiểu rõ được chân lý. Ấy là thực. Thực đây là hiểu sự thật của vạn pháp và rõ được đường đi lối về.

Giáo lý Trung Đạo này do Ngài Đại Luận Sư Long Thọ đã chủ trương, nhằm xiển dương tinh thần Đại Thừa Phật Giáo và lấy từ căn bản của Phật Giáo Nguyên Thủy. Ngay cả Phật Giáo Nguyên Thủy cũng chưa hẳn đã hoàn toàn chấp nhận quan điểm này; nhưng theo Ngài, Ngài bảo rằng: Tất cả nền giáo lý ấy mà không có một phái ngoại đạo nào phá vỡ được, thì đó chính là giáo lý của Đức Phật và là giáo lý của Đại Thừa". Nói như thế không sai. Vì lẽ cái này khi lớn lên không phải chỉ có một cái gốc, hay chỉ có một cành, mà cành ấy phải tỏa ra cành lá sum sê thì cây ấy được gọi là cây phát triển. Ở đây tinh thần Đại Thừa giáo cũng vậy, lấy những điểm chính trong giáo lý của Đức Phật để xiển dương tinh thần giác ngộ giải thoát. Tuy có đi ra ngoài khuôn mẫu; nhưng nó là sự phát triển của một thân cây, nhất là cây ấy đã có mấy ngàn năm lịch sử.

Tóm lại, toàn bộ luận Trung Quán do ngài Long Thọ trước tác là nhằm đưa ra giáo lý Tính Không, một giáo lý cao tột dựa trên kinh điển Bát Nhã mà Đức Phật đã tuyên thuyết. Để phá trừ mọi đối đãi của chúng sinh nói chung và của các trường phái triết học nói riêng. Và giáo lý Tánh Không đó được Ngài Long Thọ cụ thể hóa bằng Bát Bất: *Bất Sinh bất diệt, Bất đoạn bất thường, Bất nhất bất dị, Bất khứ bất lai* để nhằm hiển bày lý Trung đạo đệ nhất nghĩa. Để chứng minh cho quan điểm của mình Ngài đã sử dụng Biện chứng pháp. Đó là một phương pháp lý luận của sự phủ định các học thuyết tương đối để đưa về với chân lý tuyệt đối. Biện chứng pháp của Trung Quán dẫn đến không tánh không phải chỉ là phủ định luận. Nó không những chỉ phủ định tất cả những xác quyết về Thực Tại mà còn phủ định tất cả mọi phủ quyết đối với Thực Tại. Nó cho rằng Thực Tại không phải là "hữu" (sat), mà cũng không là "vô" (asat). Nó chỉ xác định rằng Tuyệt Đối là cái gì mà tư tưởng không thể tiếp xúc được; nó không nói rằng Tuyệt Đối là thứ phi tồn tại. Nó chỉ chủ trương rằng Tuyệt Đối được thể nghiệm bằng trí huệ siêu việt. Nó nhiệt liệt đề cao sự thể nghiệm Chân Lý tuyệt đối. Biện chứng pháp nhằm đả phá những kẻ giáo điều và những kẻ duy lý chủ trương một quan điểm cố định về thực tại. Bằng cách vạch trần sự rỗng tuếch trong lý luận của họ và những kết quả tự mâu thuẫn của những giả thiết của họ, Long Thọ muốn bác bỏ những xác quyết của Lý Trí rằng nó nắm vững được Thực Tại. Cho đến nay, dù đã trải qua mấy mươi thế kỷ được phổ truyền, đạo lý Tánh Không của Bồ Tát Long Thọ vẫn còn hiệu lực vượt thoát lên trên tất cả

những hạn cuộc của thế giới tri thức và luận lý tương đối của con người. Tại sao? Bởi vì, đạo lý Tánh Không ấy không phải được xây dựng trên nền tảng của tri thức và luận lý thuộc thế giới tỷ lượng hay biến kế chấp của tâm phan duyên. Đạo lý Tánh Không mang trong nó nội dung mâu nhiệm của năng lực chiếu sáng từ trí tuệ thực chứng chân lý hay cội nguồn tối hậu của vạn hữu. Chính khả tính vi diệu của quang lực trí tuệ này mới có công năng đẩy nhận thức và luận lý mà nó sử dụng xóa sạch vết tích trầm trệ cố hữu trong tri thức và luận lý để lao vút vào cõi tịch lặng chân như.

---oOo---

Namo Shakyamuni Buddha – Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Nanda – Buddha's half brother (Em cùng cha khác mẹ) - Nanda was a brother of the Buddha; the son of King Suddhodana and Maha Prajapati Gautami. Nanda was to be married to a princess named Janapadakalyani but abandoned her to join the sangha. Nanda persevered and became an arhat...

Naos - đèn Hy Lạp

Narcissist - người tự yêu mình, người quá chú ý đến vẻ đẹp của mình

Nascent - mới sinh, mới mọc lên

Natron – NaCO₃ - Natri oxít

Naught - số không trong toán học

Navel - rốn, trung tâm

Nectar - rượu tiên, rượu ngon, mật hoa

Nefarious – hung ác, bất chính

Neophyte - người mới vào nghề, mới nhập đạo

Nepotism – gia đình trị, thói bao che, dung túng người nhà

Neranjara River - when the Buddha having realized the futility of austerities, left the Pancavaggiyas, he retired to Uruvela, on the banks of the Neranjara, and there, just before the Enlightenment, Sujata gave him a meal of milk

rice, taking him to be a god. Before eating the food, he bathed in the ford called Suppatittha. Under the bed of the river lay the abode of the Naga king, Kala. There was a sala grove on the banks, where the Buddha spent the afternoon previous to the night of the Enlightenment.

Neranjara – Sông Ni-Liên Thiên

Nơi sông Ni-Liên-Thiên, một đêm nọ, Bồ-Tát* thấy triệu chứng sắp thành công đắc quả. Sáng ngày Bồ-Tát xuống sông Ni-Liên-Thiên tắm rửa sạch sẽ, rồi thọ một bữa cơm sữa của nàng Sujata. Nàng này, trước kia có khăn vái với vị Thọ-thần, xin được gặp một người chồng vừa ý và sanh một trai đầu lòng.

Lời khăn vái ấy đã thành tựu nên sắm một mâm cơm nấu sữa tươi đem ra cây cội thọ cúng trả lễ cho vị Thọ-thần. Trông thấy Bồ-Tát đang ngồi trầm tư mặc tưởng dưới cội cây, nàng tưởng rằng vị Thọ-thần ứng hiện nên thành tâm đem cơm dâng cúng cho Bồ-Tát.

Sau khi thọ thực, Bồ-Tát thấy trong mình khỏe mạnh phi thường, trọn ngày đó, Bồ-Tát ngồi trên bờ sông tham thiền quán tưởng. Chiều lại, Ngài đến cội Bồ-đề kế cận, ngồi xoay mặt về hướng Đông và nhất nguyện không lìa khỏi nơi ấy trước khi đắc đạo quả. Chính dưới cội Bồ-đề này, Bồ-Tát Siddhartha chiến thắng về vang trận giấc cuối cùng hết sức khó khăn...

***Bồ-tát** - dịch từ chữ Pali bodhisattva, phiên âm là bồ-đề tát-đoả, gọi ngắn là bồ-tát. Nghĩa là giác hữu tình, còn gọi là đại-sĩ.

Theo tự điển Phật học của Chân Nguyên và Nguyễn Tường Bách thì "trong Đại Thừa, bồ-tát là hành giả sau khi hành trì lục độ ba-la-mật, đã đạt Phật quả, nhưng nguyện không nhập Niết-bàn khi chúng sinh chưa giác ngộ. Yếu tố cơ bản của bồ-tát là lòng bi đi song song với trí tuệ. Chư bồ-tát thường cứu độ chúng sinh và sẵn sàng thụ lãnh tất cả mọi đau khổ của chúng sinh cũng như hồi hướng phúc đức của mình cho kẻ khác. Con đường tu học của bồ-tát bắt đầu bằng luyện tâm bồ-đề và giữ bồ-tát hạnh nguyện. Bồ-tát của Đại thừa tương tự như a-la-hán của Tiểu thừa, trong đó a-la-hán tập trung vào sự giải thoát cho chính mình. Thật sự thì khái niệm bồ-tát đã được tìm thấy trong các kinh Tiểu thừa nhất là trong các kinh nói về tiền thân đức Phật Thích Ca. Trong Đại thừa, khi nói đến các vị bồ-tát, người ta xem đó là các vị Phật tương lai. Đại thừa chia làm hai hàng bồ-tát: bồ-tát đang sống trên trái đất và bồ-tát siêu việt. Các vị sống trên trái đất là những người đầy

lòng từ-bi, giúp đỡ chúng sinh hướng về Phật quả. Các vị bồ-tát siêu việt là những người đã đạt các hạnh ba-la-mật và Phật quả nhưng chưa nhập Niết-bàn, các vị đã đạt nhất thiết trí, không còn trong luân hồi, được tôn thờ và đánh lễ như các Ngài Văn Thù, Quan Âm, Địa Tạng, Đại Thế Chí, Phổ Hiền...Ấy là các bồ-tát ma-ha-tát hay đại bồ-tát".

Bồ-tát đạo - Đạo Phật xác nhận rằng cuộc đời là khổ (đế thứ nhất). Nói chung, chúng ta thấy rằng khổ đau của con người do thiên nhiên mang tới, do xã hội đem lại...Tuy nhiên các nguồn gốc chính của đau khổ lại là lòng tham không đáy, sự ham muốn vô hạn của con người (đế thứ hai). Không được thỏa mãn thì sinh ra khổ đau, các khổ đau này không phải do thiên nhiên tạo ra mà do chính mình tạo ra. Có thể dẹp được các khổ đau đó (đế thứ ba) bằng cách tu theo Bát chánh đạo (đế thứ tư).

Rút lại muốn trừ các khổ não thì cần diệt trừ các tham dục, vì thế cần phải hướng nội để hiểu chính mình, chiến đấu các tham dục của chính mình. Đức Phật có dạy đại ý rằng "Thắng chính mình còn vẻ vang hơn thắng cả ngàn quân địch trên chiến trường".

Đến đây có người hỏi: cố gắng tu tập mong giác ngộ và giải thoát, cố gắng niệm Phật mong vãng sinh cực lạc...có phải là tham cầu không? Không, đây cũng gọi là dục nhưng lại là pháp dục, có mục đích thanh tịnh hoá tâm, tiến lên trên con đường sáng nhằm Niết-bàn tịch tĩnh, nó không thuộc các thứ tham dục kia, là những thứ tham dục nặng về vật chất nhiều hơn, như tiền bạc, đất đai...Ta nói: phải diệt trừ ái dục để tìm cầu pháp dục. Trên đường tầm đạo như vậy, ta đạt được thanh thản yên vui đến đâu thì những khổ đau như bệnh, già, chết, nghèo...bớt làm cho ta sợ hãi đến đâu. Đó chính là bỏ khổ đau, tìm an lạc. Bỏ khổ đau, tìm an lạc cho mình rồi thì phải tìm cách giúp người khác bỏ khổ đau, tìm an lạc cho họ. Thế thì phải "trên cầu đạo bồ-đề, dưới hoá độ chúng sinh". **Đó chính là bồ-tát đạo vậy!**

Netherworld – the world after death, the underworld

Netherworld – This is a place where souls go who have sunk as low, they can not yet reincarnate to work out their karma until they can work their way out of this terrible place. It's dark, miserable place where souls feel the extreme anguish of their own misdeeds - Phật giáo gọi là địa ngục

Nexus - mối quan hệ

Niggard - người hà tiện, người keo kiệt

Nihilistic – hư vô (Nihilism = thuyết hư vô, chủ nghĩa vô chính phủ)

Nihilism – a viewpoint that traditional values and beliefs are unfounded and that existence is senseless and useless.

Nirmanakaya (Sanskrit) – the transformation body of Buddha = ứng thân

Nirmanakaya- In the Mahayana teaching of trikaya, a buddha is said to exist in three bodies: the dharmakaya, sambhogakaya, and nirmanakaya.

The nirmanakaya is the earthly, physical body of a buddha, which manifests in the world to teach the dharma and bring all beings to enlightenment. For example, the historical Buddha is said to have been a nirmanakaya buddha.

The nirmanakaya body is subject to sickness, old age and death like any other living being.

Tam thân - (SKT. trikaya) là một thuật ngữ được dùng trong Phật giáo Đại thừa (SKT. mahayana), chỉ ba loại thân của một vị Phật. Quan điểm này xuất phát từ tư tưởng cho rằng Phật - như một nhân vật đã xuất hiện trên thế gian để hoằng hoá, tiếp độ chúng sinh - chính là biểu hiện của cái Tuyệt đối, của Chân như và Phật có khi hiện thân thành nhiều hình tướng khác nhau chỉ vì lợi ích của chúng sinh. Quan niệm Tam thân Phật được nêu ra nhằm nói lên quan điểm đó.

Tam thân gồm:

Pháp thân (SKT. dharmakaya), là thể tính thật sự của Phật, đồng nghĩa với Chân như, là thể của vũ trụ.

Báo thân (SKT. sambhogakaya), cũng được dịch là Thụ dụng thân, "thân của sự thụ hưởng công đức": chỉ thân Phật xuất hiện trong các Tịnh độ.

Ứng thân (SKT. nirmanakaya), cũng được gọi là Ứng hoá thân hoặc Hoá thân, là thân Phật và Bồ Tát hiện diện trên Trái Đất.

Nirodha - The Sanskrit word for cessation is nirodha, and in Tibetan, it is gokpa, which in verb form means “to stop” or “to prevent.” = đình chỉ

Nirvana – the state of freedom from all suffering, delusions and karma, called the ‘liberation from samsara’ in the Tibet tradition.
- Nir là ra khỏi; vana là rừng mê. Nirvana là ra khỏi rừng mê

Nirvana – Abandoning his life of asceticism (tu khổ hạnh), Siddhartha resolved to engage in meditation as a means to further his spiritual search. At what is now Bodhi Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng) in Northeastern India, he sat beneath a species of fig tree (*Ficus religiosa*). On the night of the full moon in May, after having been assailed (tấn công) in vain by Mara (a demonic figure symbolizing evil thought and desire = Ma Vương), Siddhartha attained awakening. The Buddha had discovered what he later expressed in his first teaching as the “Four Noble Truths”, the Buddha’s state of awakening is also referred to in Sanskrit as Nirvana. This is often understood in the West as some sort of heaven or “thing” that the Buddha attained, but in fact the word is not a noun but a verb, literally “nirvana-ing”. This means that the Buddha continued to act in the world – he taught for forty-five years afterward – but with a consciousness transformed from that which sustains samsara, in Sanskrit term, meaning the cycle of birth, death and rebirth, together with its attendant dukkha. Only outside samsara is freedom from dukkha...

A Verb for Nirvana - by Thanissaro Bhikkhu

Back in the days of the Buddha, nirvana (nibbana) had a verb of its own: nibbuti. It meant to "go out," like a flame. Because fire was thought to be in a state of entrapment as it burned - both clinging to and trapped by the fuel on which it fed – it’s going out was seen as an unbinding. To go out was to be unbound. Sometimes another verb was used - parinibbuti - with the "pari-" meaning total or all-around, to indicate that the person unbound, unlike fire unbound, would never again be trapped.

Now that nirvana has become an English word, it should have its own English verb to convey the sense of "being unbound" as well. At present, we say that a person "reaches" nirvana or "enters" nirvana, implying that nibbana is a place where you can go. But nirvana is most emphatically not a place. It’s realized only when the mind stops defining itself in terms of place: of here, or there, or between the two.

This may seem like a word-chopper's problem - what can a verb or two do to your practice? - but the idea of nirvana as a place has created severe misunderstandings in the past, and it could easily create misunderstandings now. There was a time when some philosophers in India reasoned that if nirvana is one place and samsara another, then entering into nirvana leaves you stuck: you've limited your range of movement, for you can't get back to samsara. Thus to solve this problem they invented what they thought was a new kind of nirvana: an unestablished nirvana, in which one could be in both places - nirvana and samsara - at once.

However, these philosophers misunderstood two important points about the Buddha's teachings. The first was that neither samsara nor nirvana is a place. Samsara is a process of creating places, even whole worlds, (this is called becoming) and then wandering through them (this is called birth). Nirvana is the end of this process. You may be able to be in two places at once - or even develop a sense of self so infinite that you can occupy all places at once - but you can't feed a process and experience its end at the same time. You're either feeding samsara or you're not. If you feel the need to course freely through both samsara and nirvana, you're simply engaging in more samsara-ing and keeping yourself trapped.

The second point is that nirvana, from the very beginning, was realized through unestablished consciousness - one that doesn't come or go or stay in place. There's no way that anything unestablished can get stuck anywhere at all, for it's not only non-localized but also undefined.

The idea of a religious ideal as lying beyond space and definition is not exclusive to the Buddha's teachings, but issues of locality and definition, in the Buddha's eyes, had a specific psychological meaning. This is why the non-locality of nirvana is important to understand.

Just as all phenomena are rooted in desire, consciousness localizes itself through passion. Passion is what creates the "there" on which consciousness can land or get established, whether the "there" is a form, feeling, perception, thought-construct, or a type of consciousness itself. Once consciousness gets established on any of these aggregates, it becomes attached and then proliferates, feeding on everything around it and creating all sorts of havoc. Wherever there's attachment, that's where you get defined as a being. You create an identity there, and in so doing you're limited there. Even if the "there" is an infinite sense of awareness grounding, surrounding,

or permeating everything else, it's still limited, for "grounding" and so forth are aspects of place. Wherever there's place, no matter how subtle, passion lies latent, looking for more food to feed on.

If, however, the passion can be removed, there's no more "there" there. One sutta illustrates this with a simile: the sun shining through the eastern wall of a house and landing on the western wall. If the western wall, the ground beneath it, and the waters beneath the ground were all removed, the sunlight wouldn't land. In the same way, if passion for form, etc., could be removed, consciousness would have no "where" to land, and so would become unestablished. This doesn't mean that consciousness would be annihilated, simply that - like the sunlight - it would now have no locality. With no locality, it would no longer be defined.

This is why the consciousness of nirvana is said to be "without surface" (anidassanam), for it doesn't land. Because the consciousness-aggregate covers only consciousness that is near or far, past, present, or future - i.e., in connection with space and time - consciousness without surface is not included in the aggregates. It's not eternal because eternity is a function of time. And because non-local also means undefined, the Buddha insisted that an awakened person - unlike ordinary people - can't be located or defined in any relation to the aggregates in this life; after death, he/she can't be described as existing, not existing, neither, or both, because descriptions can apply only to definable things.

The essential step toward this non-localized, undefined realization is to cut back on the proliferations of consciousness. This first involves contemplating the drawbacks of keeping consciousness trapped in the process of feeding. This contemplation gives urgency to the next steps: bringing the mind to oneness in concentration, gradually refining that oneness, and then dropping it to zero. Discourse on Emptiness, while the drop to zero is best described in the Buddha's famous instructions to Bahiya: "'In reference to the seen, there will be only the seen. In reference to the heard, only the heard. In reference to the sensed, only the sensed. In reference to the cognized, only the cognized.' That is how you should train yourself. When for you there will be only the seen in reference to the seen, only the heard in reference to the heard, only the sensed in reference to the sensed, only the cognized in reference to the cognized, then, Bahiya, there is no you in connection with that. When there is no you in connection with

that, there is no you there. When there is no you there, you are neither here nor yonder nor between the two. This, just this, is the end of stress."

With no here or there or between the two, you obviously can't use the verb "enter" or "reach" to describe this realization, even metaphorically. Maybe we should make the word nirvana into a verb itself: "When there is no you in connection with that, you nirvana." That way we can indicate that unbinding is an action unlike any other, and we can head off any mistaken notion about getting "stuck" in total freedom.

The Road to Nirvana Is Paved with Skillful Intentions

There's an old saying that the road to hell is paved with good intentions, but that's not really the case. The road to hell is paved with intentions that are careless, lustful, or mean. Good intentions - in proportion to their true goodness - tend toward heavens of pleasure. So why do they have such a bad reputation? For three main reasons. One is that not all good intentions are especially skillful. Even though they mean well, they can be misguided and inappropriate for the occasion, thus resulting in pain and regret. A second reason is that we often misunderstand the quality of our own intentions. We may mistake a mixed intention for a good one, for instance, and thus get disappointed when it gives mixed results. A third reason is that we easily misread the way intentions yield their results - as when the painful results of a bad intention in the past obscure the results of a good intention in the present, and yet we blame our present intention for the pain. All these reasons, acting together, lead us to become disillusioned with the potential of good intentions. As a result, we either grow cynical about them or else simply abandon the care and patience needed to perfect them.

One of the Buddha's most penetrating discoveries is that our intentions are the main factors shaping our lives and that they can be mastered as a skill. If we subject them to the same qualities of mindfulness, persistence, and discernment involved in developing any skill, we can perfect them to the point where they will lead to no regrets or damaging results in any given situation; ultimately, they can lead us to the truest possible happiness. To train our intentions in this way, though, requires a deep level of self-awareness. Why is that? If you look carefully at the reasons for our disillusionment with good intentions, you'll find that they all come down to delusion: delusion in how we formulate our intentions, delusion in how we perceive our intentions, and delusion in how we attend to their results. As

the Buddha tells us, delusion is one of the three main roots for unskillful mental habits, the other two being greed and aversion. These unskillful roots lie entangled with skillful roots - states of mind that are free of greed, aversion, and delusion - in the soil of the untrained heart. If we can't isolate and dig up the unskillful roots, we can never be fully sure of our intentions. Even when a skillful intention seems foremost in the mind, the unskillful roots can quickly send up shoots that blind us as to what's actually going on. If we were to sketch this state of affairs, the picture would look something like this: The straight road to hell is paved with bad intentions, some of which may look good to a casual glance. Roads paved with good intentions, leading to heavens of pleasure - some of them quite skillful - branch off on either side of the way, but all too often they get lost in an underbrush of unskillfulness and we find ourselves back on the road to hell. The Buddha's discovery was that if we nourish the skillful roots, they can grow and effectively block the road to hell; if we cut away the underbrush of unskillfulness and dig out its roots, we can develop our good intentions to higher and higher levels of skill until ultimately they bring us to a happiness totally unlimited, beyond any further need for a path.

The most basic step in this process is to make sure that we stay off the road to hell. We do this through the practice of generosity and virtue, consciously replacing unskillful intentions with more skillful ones. We then refine our intentions even further through meditation, digging up the roots of greed, aversion, and delusion to prevent them from influencing the choices shaping our lives. Greed and anger are sometimes easy to detect, but delusion - by its very nature - is obscure. When we're deluded, we don't know we're deluded. That's why meditation has to focus on strengthening and quickening our powers of mindfulness and alertness: so that we can catch sight of delusion and uproot it before it takes over our minds.

The Buddha's most basic meditation instructions for refining intention start, not on the cushion, but with the activity of daily life. They are contained in a discourse to his young son, Rahula, and attack the Catch-22 of delusion through two approaches. The first is what the early Buddhist texts call "appropriate attention" - the ability to ask yourself the right questions, questions that cut straight to the causes of pleasure and pain, without entangling the mind in needless confusion. The second approach is friendship with admirable people - associating with and learning from people who are virtuous, generous, and wise. These two factors, the Buddha

said, are the most helpful internal and external aids for a person following the path.

In essence, the Buddha told Rahula to use his actions as a mirror for reflecting the quality of his mind. Each time before he acted - and here "acting" covers any action in thought, word, or deed - he was to reflect on the result he expected from the action and ask himself: "Is this going to lead to harm for myself and others, or not?" If it was going to be harmful, he shouldn't do it. If it looked harmless, he could go ahead and act. However, the Buddha cautioned Rahula, he shouldn't blindly trust his expectations. While he was in the process of acting, he should ask himself if there were any unexpected bad consequences arising. If there were, he should stop. If there weren't, he could continue his action to the end. Even then, though, the job of reflection wasn't finished. He should also notice the actual short- and long-term consequences of the action. If an action in word or deed ended up causing harm, then he should inform a fellow-practitioner on the path and listen to that person's advice. If the mistaken action was purely an act of the mind, then he should develop a sense of shame and disgust toward that kind of thought. In both cases, he should resolve never to make the same mistake again. If, however, the long-term consequences of the original action were harmless, he should take joy in being on the right path and continue his training.

From this we can see that the essential approach for uncovering delusion is the familiar principle of learning from our own mistakes. The way the Buddha formulates this principle, though, has important implications, for it demands qualities of self-honesty and maturity in areas where they are normally hard to find: our evaluation of our own intentions and of the results of our actions.

As children we learn to be dishonest about our intentions simply as a matter of survival: "I didn't mean to do it," "I couldn't help it," "I was just swinging my arm and he got in the way." After a while, we begin to believe our own excuses and don't like to admit to ourselves when our intentions are less than noble. Thus we get into the habit of not articulating our intentions when faced with a choice, of refusing to consider the consequences of our intentions, and - in many cases - of denying that we had a choice to begin with. This is how addictive behavior starts, and unskillful intentions are given free rein.

A similar dynamic surrounds our reactions to the consequences of our actions. We start learning denial at an early age - "It wasn't my fault," "It was already broken when I lay down on it" - and then internalize the process, as a way of preserving our self-image, to the point where it becomes our second nature to turn a blind eye to the impact of our mistakes.

As the Buddha points out, the end of suffering requires that we abandon craving and ignorance, but if we can't be honest with ourselves about our intentions, how can we perceive craving in time to abandon it? If we can't face up to the principle of cause and effect in our actions, how will we ever overcome ignorance? Ignorance is caused less by a lack of information than by a lack of self-awareness and self-honesty. To understand the noble truths requires that we be truthful with ourselves in precisely the areas where self-honesty is most difficult.

It also requires maturity. As we examine our intentions, we need to learn how to say no to unskillful motives in a way that's firm enough to keep them in check but not so firm that it drives them underground into subconscious repression. We can learn to see the mind as a committee: the fact that unworthy impulses are proposed by members of the committee doesn't mean that we are unworthy. We don't have to assume responsibility for everything that gets brought to the committee floor. Our responsibility lies instead in our power to adopt or veto the motion.

At the same time, we should be adult enough to admit that our habitual or spontaneous impulses are not always trustworthy - first thought is not always best thought - and that what we feel like doing now may not give results that will be pleasant to feel at a later date. As the Buddha said, there are four courses of action that may be open to us at any particular time: one that we want to do and will give good results; one that we don't want to do and will give bad results; one that we want to do but will give bad results; and one that we don't want to do but will give good results. The first two are no-brainers. We don't need much intelligence to do the first and avoid the second. The measure of our true intelligence lies in how we handle the last two choices.

Examining the results of our actions requires maturity as well: a mature realization that self-esteem can't be based on always being right, and that there's nothing demeaning or degrading in admitting a mistake. We all come from a state of delusion - even the Buddha was coming from delusion as he

sought Awakening - so it's only natural that there will be mistakes. Our human dignity lies in our ability to recognize those mistakes, to resolve not to repeat them, and to stick to that resolution. This in turn requires that we not be debilitated by feelings of guilt or remorse over our errors. As the Buddha states, feelings of guilt can't undo a past error, and they can deprive the mind of the strength it needs to keep from repeating old mistakes. This is why he recommends an emotion different from guilt - shame - although his use of the word implies something totally unlike the sense of unworthiness we often associate with the term. Remember that both the Buddha and Rahula were members of the noble warrior class, a class with a strong sense of its own honor and dignity. And notice that the Buddha tells Rahula to see his past mistakes, not himself, as shameful. This implies that it's beneath Rahula's dignity to act in ways that are less than honorable. The fact that he can see his actions as shameful is a sign of his honor - and is also a sign that he'll be able not to repeat them. This sense of honor is what underlies a mature, healthy, and productive sense of shame.

At first glance, we might think that continual self-reflection of this sort would add further complications to our lives when they already seem more than complicated enough, but in fact the Buddha's instructions are an attempt to strip the questions in our minds down to the most useful essentials. He explicitly warns against taking on too many questions, particularly those that lead nowhere and tie us up in knots: "Who am I? Am I basically a good person? An unworthy person?" Instead, he tells us to focus on our intentions so that we can see how they shape our life, and to master the processes of cause and effect so that they can shape our life in increasingly better ways. This is the way every great artist or craftsman develops mastery and skill. The emphasis on the intentions behind our actions and their resulting consequences also carries over from daily life onto the meditation seat, providing our meditation with the proper focus. In examining our actions in terms of cause and effect, skillful and unskillful, we are already beginning to look at experience in line with the two sets of variables that make up the four noble truths: the origination of stress (unskillful cause), the path to the cessation of stress (skillful cause), stress (unskillful effect), and the cessation of stress (skillful effect). The way the Buddha recommended that Rahula judge the results of his actions - both while doing them and after they are done - echoes the insight that formed the heart of his Awakening: that intentions have results both in the immediate present and over time.

When we look at the present moment from this perspective, we find that our experience of the present doesn't "just happen." Instead, it's a product of our involvement - in terms of present intentions, the results of present intentions, and the results of past intentions - in which present intentions are the most important factor. The more we focus on that involvement, the more we can bring it out of the half-light of the subconscious and into the full light of awareness. There we can train our intentions, through conscious trial and error, to be even more skillful, enabling us to lessen our experience of suffering and pain in the present. This is how skillful intentions pave the road to mental health and well being in the ordinary world of our lives. As we work at developing our intentions to even higher levels of skill, we find that the most consummate intentions are those that center the mind securely in a clear awareness of the present. As we use them to become more and more familiar with the present, we come to see that all present intentions, no matter how skillful, are inherently burdensome. The only way out of this burden is to allow the unraveling of the intentions that provide the weave for our present experience. This provides an opening to the dimension of unlimited freedom that lies beyond them. That's how skillful intentions pave the road all the way to the edge of nirvana. And from there, the path - "like that of birds through space" - can't be traced. (by Thanissaro Bhikkhu)

How can Nirvana and Samsara be of the same taste?

Here, if one has developed a deeper understanding of the teachings on non-substantiality of all phenomena, then of course one would have arrived at an understanding not only on nirvana and samsara, but the idea that all phenomena possess sameness in the ultimate sense. They are all non-substantial, they are all devoid of intrinsic reality. So, from the point of view, of course, as Nagarjuna states, if one understands the true nature of samsara, one will also have true insight into nirvana and vice-versa. Therefore, one must not impose the false reading on Nagarjuna's statement, thinking that in fact Nagarjuna might be saying that this samsara – the state of unenlightened existence that we are in – is in reality, the same as nirvana, the enlightened state. (The Transformed Mind – His Holiness the Dalai Lama)

Niết-bàn - Niết-bàn không phải là một nơi chốn, đó là trạng thái của tâm khi đã: diệt tham, sân, si; chúng vô ngã; hết sinh tử luân hồi.

Ý Nghĩa Của “Niết Bàn” Theo Quan Điểm Phật Giáo

Theo quan điểm tâm lý học thì Niết bàn là xóa bỏ tự ngã. Theo quan điểm đạo đức thì Niết bàn là diệt tham, sân và si.

Quá trình sinh tử này tiếp tục vô tận cho đến khi chuyển hóa thành cảnh giới Niết bàn: cứu cánh của các Phật tử.

Danh từ Niết bàn trong Pali hợp thành do Ni và bana. Ni là một yếu tố phủ định và bana nghĩa là dục vọng hay khát ái. Chính vì ly khai khỏi khát ái, hay bana, dục vọng nên nó được gọi là Niết bàn. Niết bàn theo nghĩa đen là không trói buộc.

Nó cũng có thể được định nghĩa như là sự đoạn tận tham, sân và si. Đức Phật từng nói: “Toàn thể giới đang bốc cháy. Do ngọn lửa gì thế giới bị đốt lên? Do ngọn lửa tham, sân, si, do ngọn lửa sinh, lão, tử, sầu, bi, khổ, ưu, não mà thế giới đốt lên”.

Niết Bàn của các Phật tử không phải chỉ là hư vô hay trạng thái hủy diệt, nhưng đó là cái mà không ngôn từ nào có thể diễn tả xác đáng. Niết Bàn là một pháp “không sinh, không phát khởi, không tạo thành, không do duyên sinh”. Do đó, nó là vĩnh cửu (Dhuva), khả ái (Subha) và an lạc (Sukha). Trong Niết bàn không có cái gì “vĩnh cửu hóa”, cũng không có cái gì “bị diệt vong”, mà ở ngoài đau khổ.

Niết bàn không có vị trí ở bất cứ nơi nào, nó cũng không phải là một loại thiên đường dành cho một tự ngã siêu nhiên cư trú. Nó là một trạng thái lệ thuộc vào chính cái thân này. Nó là một pháp (Dhamma) ở trong tâm vượn tới của tất cả mọi người. Niết bàn là một trạng thái siêu thế gian, có thể đạt được ngay trong cuộc đời này. Phật giáo không tuyên bố mục đích tối hậu này chỉ có thể đạt được trong một đời sống bên kia thế giới. Đây là điểm khác biệt chính yếu giữa quan niệm Niết bàn của đạo Phật và quan niệm về một thiên đường vĩnh cửu của ngoại đạo, chỉ có thể đạt được sau khi chết, hoặc là hợp nhất với Thượng đế, hoặc là hợp nhất với bản thể thần linh trong một kiếp sau. Khi chứng đắc Niết bàn nhưng còn cái thân này, đó gọi là cảnh giới Hữu dư y Niết bàn (Sopadisesa Nibbana dhatu). Một vị A La Hán đạt đến Niết bàn viên mãn (Parinibbana), sau khi thân hoại, không còn lưu lại bất cứ một chút thể chất nào nữa thì đó gọi là cảnh giới Vô dư y Niết bàn (Anupadisesa Nibbana dhatu).

Bậc A-la-hán còn hay không còn sau khi chết? Đức Phật trả lời: “Bậc A-la-hán đã giải thoát khỏi 5 uẩn thật sâu thẳm, khó lường như đại dương. Bảo

rằng Ngài có tái sinh sẽ không thích hợp cho trường hợp này. Bảo rằng Ngài không tái sinh, cũng không phải không tái sinh đều không thích hợp cho trường hợp này.”

Không thể nói rằng một bậc A-la-hán còn tái sinh, vì tất cả những dục vọng tạo điều kiện tái sinh đều được đoạn trừ, cũng không thể nói rằng bậc A-la-hán bị hủy diệt, vì không có cái gì để hủy diệt cả.

Đức Phật Nhập Niết-Bàn - Một ngày kia, ông A-Nan đang ngồi thiền bỗng thấy đất rung động. Ông bèn hỏi đức Phật vì duyên có gì mà đất động như vậy. Đức Phật dạy rằng trong số các nhân duyên làm cho đất chuyển động, có một nhân duyên là khi đức Như Lai sắp nhập Niết-bàn. Ông A-Nan giật mình, khẩn khoản thỉnh cầu đức Phật lưu lại thế gian, nhưng đức Phật không nhận lời. Thấy ông A-Nan buồn rầu, đức Phật khuyên: ông đừng buồn nữa, sự vật đều như thế cả. Các pháp hữu vi đều vô thường. Có sinh ắt phải có tử, có hợp ắt có tan”.

Sau đó, đức Phật sai ông A-Nan thỉnh các vị tỳ kheo về hội họp, Ngài khuyên tất cả cần giữ giới hạnh thanh tịnh, tu tập ba mươi bảy phẩm trợ đạo, đi đến giải thoát, và Ngài báo cho mọi người biết Ngài sắp nhập Niết-bàn. Thấy các tỳ kheo than khóc, Ngài dạy: “Sự vật đều vô thường. Có hội họp tất có biệt ly. Hãy giữ trọn vẹn các pháp mà tôi đã nói thì coi như tôi còn ở đời, không khác” rồi Ngài nói kệ rằng:

“Tôi muốn bỏ thân này, Tám thân già suy yếu.
Nay xả tuổi thọ rồi, Tam nương mệnh ba tháng...
Những pháp tôi đã nói, Là thầy của các vị.
Tu tập đừng bỏ quên, Chuyên cần và tinh tiến.
Như tôi sống khác gì.”

Đức Phật và đoàn tùy tùng tiếp tục du hành; khi đi qua thành Tỳ-Da-Ly, đức Phật ngửa mặt lên nhìn thành và mỉm cười, nụ cười hàm ý vĩnh biệt. Đến thôn Cưu-Bà, Ngài ngồi nghỉ dưới gốc cây. Dân chúng trong thôn kéo đến đánh lễ Ngài và khi hay tin Ngài sắp nhập Niết-bàn thì họ than khóc, Ngài bèn an ủi họ và nói pháp cho họ nghe. Tất cả hoan hỷ xin thọ tam quy ngũ giới và thỉnh Phật cùng chúng tăng ngày hôm sau đến hưởng sự cúng dàng của họ.

Đức Phật và các tỳ kheo nghỉ tại khu vườn của ông Thuần-Đà. Sau khi thọ trai do ông Thuần-Đà cúng dàng, đức Phật dạy ông ta rằng: “Chỗ còn lại của

thức ăn này, hãy đào đất mà chôn đi, đừng để cho ai ăn nữa.” Tối hôm đó đức Phật đau bụng dữ dội, mất ngủ suốt đêm; tuy vậy sáng hôm sau Ngài vẫn lên đường đi Câu-Thi-Na. Giữa đường cơn đau lại nổi lên, Ngài ngồi nghỉ dưới một cội cây và sai ông A-Nan đi kiếm nước cho Ngài uống. Ông A-Nan nói: “Lạch nước gần đây vừa có mấy trăm chiếc xe đi qua nên đục lắm, xin Thế Tôn đợi một chút, tới con sông sẽ mức nước”. Đức Phật bảo ông cứ đi. Lạ thay, khi ông A-Nan tới lạch nước thì nước đã trở nên trong vắt. Uống nước xong, đức Phật ngồi nghỉ. Bỗng có một người bộ hành đi tới lễ Phật và dâng hai tấm y vàng. Ông này tên là Phất-Sa-Ca, một đệ tử của đạo sĩ Ka-La-Ma (đó chính là vị đạo sĩ mà khi xưa đức Phật đã gặp). Đức Phật nhận một tấm y và bảo ông Phất-Sa-Ca cúng dâng tấm kia cho ông A-Nan. Ông Phất-Sa-Ca xin làm đệ tử và được Phật nói pháp cho nghe. Dùng thần thông, đức Phật biết ông Thuần-Đà đang thắc mắc về sức khỏe của Phật suy sụp là do bữa cơm (cháo nắm) mà ông cúng dâng, Ngài bảo ông A-Nan tìm dịp để bảo cho ông ấy biết rằng bữa cơm mà Như Lai nhận trước khi thành đạo và trước khi nhập Niết-bàn là rất quý. Ai đã dâng hai bữa cơm ấy phải vui lên, chớ nên thắc mắc.

Sau đó đức Phật đi về phía rừng cây sa-la gần thành Câu-Thi-Na. Ông A-Nan sửa soạn chỗ nằm cho đức Phật, giữa hai cây sa-la. Đức Phật nằm nghiêng về phía tay mặt, đầu hướng về phía Bắc, trong thế sư tử tọa. Các vị tỳ kheo ngồi vây quanh đức Phật, tất cả đều biết đức Phật sắp nhập Niết-bàn vào gần sáng. Lúc đó, không phải là mùa hoa, ấy thế mà các cây sa-la nở hoa trắng xóa, hoa rụng phủ lên áo của Phật. Theo lệnh của Phật, ông A-Nan đi vào thành Câu-Thi-Na báo tin cho dân chúng biết. Họ đến đông đảo, đức Phật nói pháp cho họ nghe. Trong số những người đó, có một người tu ngoại đạo, quán thông kinh sách, thọ đã 120 tuổi, tên là Tu-Bạt-Đà-La. Ông ta xin yết kiến đức Phật, ông A-Nan không thuận vì đức Phật đang mệt; tuy nhiên đức Phật bảo cứ cho ông ta vào. Ông hỏi một câu, đức Phật đáp, ông đại ngộ, xin xuất gia thành sa-môn, đức Phật ưng thuận. Như vậy ông Tu-Bạt-Đà-La là người cuối cùng được Phật độ. Ông không nhớ thấy đức Phật nhập Niết-bàn nên tự ý vào Hỏa quang tam muội để nhập Niết-bàn trước Phật (lúc này các Ngài Xá-Lợi-Phất, Mục-Kiền-Liên, La-Hầu-La đều đã viên tịch, còn Ngài Ma-Ha-Ca-Điếp đang đi hoằng pháp ở xa).

Đức Phật phó chúc: “Đừng thấy Như Lai nhập Niết-bàn mà cho là chánh pháp của Như Lai mất hẳn. Chánh pháp đã được Như Lai giảng giải cặn kẽ cho mọi người, Như Lai không dấu diếm gì cả. Các vị đừng đi tìm một chỗ nương tựa bên ngoài nào khác. Mỗi người phải lấy chánh pháp làm nơi nương tựa. Mỗi người phải là một hòn đảo cho chính mình. Tam bảo có sẵn

trong tâm mỗi người, khả năng giác ngộ là Phật, pháp môn tu học là Pháp, duyên hỗ trợ cho tu tập là Tăng. Tam bảo ở trong mỗi người, đó là nơi nương tựa an ổn nhất. Hãy an trụ trong chính niệm, trong tứ niệm xứ...Hỏi các tỳ kheo, ai còn thắc mắc điều gì về giáo pháp thì đây là lúc nên hỏi”. Nói ba lần như vậy mà không có ai lên tiếng. Đức Phật đưa mắt yên lặng nhìn đại chúng rồi nói: *“Này các tỳ kheo, hãy nghe Như Lai nói đây: vạn pháp vô thường, có sinh thì có diệt. Các vị hãy tinh tiến lên để đạt giải thoát”*. Nói xong đức Phật nhắm mắt. Bỗng nhiên đại địa rung động. Hoa sa-la rụng xuống như mưa. Mọi người tự nhiên thấy tâm thần chấn động. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nhập Niết-bàn!

Sáng ngày Đại-Đức Anurudha phái tôn giả A-Nan vào cung cho Vua Mallas hay Đức Thế-Tôn đã viên tịch lúc sao mai vừa mọc. Vua chúa và triều thần cảm xúc rơi lụy. Dân chúng được lệnh đem trầm hương, bông hoa, nước thơm và nhạc lễ đến cúng dường đức Phật tại vườn Salas.

Vua Mallas đích thân đứng ra đảm đương công việc tân liệm Thánh thể của Đức Thế Tôn, theo nghi thức dành riêng cho một vị Đế Vương. Dùng một ngàn cây lụa trắng bao bọc Thánh thể, liệm vào hòm sắt, sơn vàng; quần lại bảy ngày đêm cho dân chúng đến chiêm bái cúng dường..

Đức Vua cho thiết lập hỏa đài tại cửa Nam thành Kunisara. Đến giờ di linh cửu ra hỏa đài, tám vị lực sĩ tắm rửa sạch sẽ, sắc phục chỉnh tề vào động quan, nhưng không thể đỡ hòm lên nổi. Vua Mallas ngạc nhiên hỏi Đại Đức Anurudha. Ngài bảo rằng Chư Thiên Vương tỏ ý muốn thỉnh Thánh thể Đức Thế Tôn vào thành Kusinara do cửa Bắc, đến thành phố trở qua cửa Đông, thẳng tới Hoàng điện "Tôn Vương", rồi sẽ cử hành lễ trà tỳ tại đó.

Đức Vua phải ra lệnh dời hỏa đài qua cửa Đông. Chừng ấy tám lực sĩ thỉnh hòm ra đi nhẹ nhàng. Từ không trung nhạc trời reo trời và bông Mạn thù rớt xuống như mưa, mùi thơm bát ngát...

Hòm đặt xong trên hỏa đài, bốn vị Quốc sư, tay cầm bốn cây đuốc, từ từ bước lên chằm vào bốn góc. Đuốc tàn mà lửa không cháy. Vua Sallas hỏi Đại Đức Anurudha, Ngài dạy rằng Chư Thiên Vương tỏ ý yêu cầu chờ Đại Đức Maha Kasappa (Maha Ca-Điếp) sắp đến trong giây lát. Lễ hỏa táng phải tạm ngưng.

Đại Đức Maha Ca-Điếp cùng 500 đồ đệ, từ thành Pava sang Kusinara; vì mệt mỏi thầy trò dừng chân nghỉ mát. Kế có người đi đường từ hướng

Kusinara đến, trên tay có cầm một bông Mạng thù, Đại Đức Ca-Diếp kêu hỏi: từ Kusinara đến ông có biết tin tức của Vị Đại Sa-Môn Cô-Đàm ra thế nào chăng? Ông Sa-Môn Cô-Đàm đã viên tịch từ bảy ngày qua; hôm nay Đức Vua Mallas làm lễ hỏa táng, chính bông Mạng thù này tôi lượm được tại hỏa đài.

Khi vừa đến nơi, Đại Đức Ca-Diếp đi vòng quanh hỏa đài ba lượt, rồi đến ngay giữa quì lạy ba lạy. Đoàn tùy tùng của Ngài, tùy hạ cao thấp, lần lượt vào lạy trước hòm vàng.

Đại Đức Ca-Diếp và 50 vị Tỳ-Kheo vừa làm lễ xong, thì hòm vàng phụt hào quang sáng rõ, lửa tự nhiên bốc cháy, làm mọi người kinh ngạc. Ngọn lửa vừa hạ, Vua Mallas lấy nước thơm tưới thêm cho thiệt nguội để thỉnh những mảnh xương còn lại đem về thờ. Tất cả gồm có: một mảnh xương trán, 2 khúc xương vai, 4 răng nhọn, 5 cân xương nhỏ bằng hạt bắp, 6 cân bằng hạt gạo và 5 cân bằng hạt mè, đều được để vào ô-vàng, cung nghinh về hoàng cung, thiết lễ cúng dường.

Xương của đức Phật gọi là *Sarira Dhatu* (Xá-Lợi) được tất cả Phật tử xem như vật kỷ niệm vô giá, trân châu quý báu trong đời không thể sánh bằng, nên các vị Quốc Vương đều muốn có một phần, để lập đền thờ công cộng, cho bá tánh thường ngày đến lễ bái cúng dường như lúc đức Thế Tôn còn tại thế.

Cho nên vừa hay tin đức Phật nhập Niết-bàn tại Kusinara, các vị Quốc Vương liền phái Sứ thần đến xin lãnh một phần Xá-Lợi đem về thờ. Cả thấy có 7 vị đại diện cho Vua xứ Magadha, Vesali, Kapilavatthu, Savatthi, Allakappa, Ramagama, Veddhadipaka, rần rộ kéo binh mã đến đóng trại ngoài thành Kusinara.

Thấy sự gây cản có thể kết liễu bằng một cuộc chiến tranh tàn khốc, mà xứ Kusinara là một nước nhược tiểu, không thể chống trả với bảy đạo hùng binh đang bố trí xung quanh. Ông Dona, vị quốc sư của vua Mallas xin đứng ra hòa giải: "Ngoài dòng Sakya tại xứ Kapilavatthu, chúng ta không phải quyền thuộc thân nhân của đức Thế Tôn, sở dĩ các vị Quốc Vương muốn có Xá-Lợi của đấng Trọn Lành để lập đền thờ, là vì xứ nào cũng nhìn nhận đức Gotama là vị giáo chủ của đạo Từ bi cứu khổ..."

Nghe được lời hòa giải đúng lý, Vua Mallas và 7 vị Sứ thần đều tỏ lòng hòa thuận. Mỗi vị Sứ thần lãnh một phần, đặt trong một bình vàng, để trên một

thót tượng to lớn mở đường đi trước, binh mã rần rộ theo sau, lên đường về xứ với tấm lòng hân hoan sùng kính...



Nirvana insight – overcome passion or temptation = Lậu tận minh

Lậu Tận Minh: còn gọi là Lậu Tận Trí Minh, tức trí tuệ rõ biết như thật, biết tướng khổ ở hiện tại, đoạn trừ mọi phiền não.

Cũng chính là Lậu tận trí minh, lậu tận trí. Nghĩa là: “biết rõ như thật khổ, khổ tập, khổ diệt và con đường diệt khổ. Biết rõ như thật tri kiến, Dục vô lậu tâm giải thoát, Hữu hữu lậu tâm giải thoát, Vô minh lậu tâm giải thoát, giải thoát tri kiến, sự sanh đã tận, phạm hạnh đã lập, những việc cần làm đã làm, tự tri không còn thọ thân sau nữa. Đó là Lậu tận trí minh”.

Như vậy, tiến trình chứng Tam Minh của Bồ Tát Sĩ Đạt Ta được thống nhất như sau: canh một, chứng Túc Mạng Minh, thấy rõ tướng trạng sanh tử, có thể sanh tâm yểm ly sâu sắc. Canh hai, chứng Thiên Nhân Minh và canh ba, chứng *Lậu Tận Minh*, hai lần này đều có sự yểm ly trong ngoài. Thế nhưng đến canh ba thì sự yểm ly có lẫn lộn với niềm hân hoan nhập Niết Bàn. Nếu không có sự xuất hiện thỉnh cầu của chư Thiên, rất có thể đến hôm ấy Đức Thế Tôn đã vào Niết Bàn. Thử hỏi điều đó xảy ra, liệu Tam Minh có còn ý nghĩa gì nữa chăng? Thế dụng thù thắng ấy, sử sách có kịp thời ghi lại không, nhân loại ngày nay có ai biết đến Đạo Phật là gì không, và điều muốn

nói ở đây là lúc ấy thiên hạ sẽ hỏi gì về việc tu học thành bại của Thái Tử Sĩ Đạt Ta?

Nod - gật đầu chấp thuận

Nominally – trên danh nghĩa...

Nook – góc, xó xỉnh

Noon tide – midday = đúng Ngọ

Nostalgia - nỗi nhớ nhà, lòng nhớ quê hương

Notion – ý niệm, khái niệm, quan điểm

Notoriety - trạng thái hiển nhiên

Noumenon – nirvana = cõi niết bàn: The term is generally used in contrast with, or in relation to "phenomenon", which refers to anything that appears to, or is an object of, the senses.

Nova – sao mới hiện

Novice - người tập sự, chưa có kinh nghiệm

Nub - cục u, bướu nhỏ

Nudge – cú đánh bằng khuỷu tay (Nudging = đẩy nhẹ, tách thành từng)

Nuptial - thuộc hôn nhân

Nyingma – the oldest of the four lineages of Tibetan Buddhism (the other three being the Kagyu, Sakya and Gelug), based on teachings introduced from India by Padmasambhava and others in the 11th century...

Nyingmapa - trường phái Ninh Mã - The Nyingmapa, a Red Hat sect of Tibetan Buddhism, incorporate mysticism and local deities shared by the pre-Buddhist Bon religion, which has shamanic elements. The group particularly believes in hidden terma treasures. Traditionally, Nyingmapa practice was advanced orally among a loose network of lay practitioners.

Monasteries with celibate monks and nuns, along with the practice of reincarnated spiritual leaders are later adaptations.

The Nyingma tradition actually comprises several distinct lineages that all trace their origins to the Indian master Padmasambhava, who is lauded in the popular canon as the founder of Tibetan Buddhism in the eighth century, and is still propitiated in the discipline of reciprocity that is guru yoga sadhana, the staple of the tradition.

Trường phái Ninh Mã của Phật giáo Tây Tạng - Trường phái cổ xưa nhất đã sản sinh ra bốn trường phái chính của Tây Tạng là phái Nyingma, hay phái “Cổ Mật”. Mặc dù Phật giáo đến Tây Tạng vào thế kỷ bảy dưới sự trị vì của Songtsen Gampo, vị vua thứ ba mươi ba của triều đại Chogyal, nhưng các học giả đều đồng ý rằng Phật giáo được chính thức thiết lập ở đây vào cuối thế kỷ tám...

Nymph - nữ thần - in Greek mythology and in Latin mythology is a minor female nature deity typically associated with a particular location or landform.



Đức Phật thuyết giảng cho 5 anh em Kiều Trần Như tại Vườn Nai

O

Oasis – nơi nghỉ ngơi

Obelisk – tháp kỷ niệm kiến trúc như đài kỷ niệm Washington Monument

Obelisk: in ancient Egypt, this symbol represented the sun god Ra. The tip of the stone obelisk would often be covered with shining metal to reflect the first ray of the sun. During the reign of the pharaoh Akhenaten, an obelisk was said to be a petrified (hoá đá) ray of the life-giving force of the sun, Aten.

OBEs – (Out of Body Experiences) in which individuals feel that they leave their physical bodies and observe them from somewhere in space. Such experiences happen most frequently in the face of some crisis or in the moments between clinical death and resuscitation (tỉnh lại) in hospital. One thing almost certain, the initiate into the mysteries was in no doubt that the experiences he or she gained were those of death and the afterlife. It is said that such initiates lost all fears of death from having journeyed first through the border country that divides the visible from the invisible world, and then entering into the bliss (nơi hạnh phúc) that lies beyond.

Obfuscation – làm đen tối, ngu muội, làm hoang mang

Obliterated - bị nghiền, bị tắt

Oblivion – sự lãng quên

Obnoxious - rất khó chịu, đáng ghét, ghê tởm

Obscuration – làm tối, làm mờ đi, làm khó hiểu

Obsequies – tang lễ, nghi thức đám ma

Obsessed - bị ám ảnh (Obsession - sự ám ảnh)

Obstetric - thuộc sản khoa

Obstinate - bướng bỉnh, ngoan cố

Obtrusive – làm phiền, làm khó chịu

Obverse - mặt phải, mặt trước, mặt chính

Obviate - tẩy trừ, xóa bỏ, ngăn ngừa

Occult world - spirit world (occult = hidden = thần bí, huyền bí)

The Spirit World is a parallel plane of reality that coexists alongside the mortal world, and is home to the spirits, immortal supernatural entities which often embody different aspects of life and nature.

Thế Giới Bên Kia (A WORLD BEYOND)

Đại khái những điểm quan trọng như sau:

- Trong cõi vô hình không có thời gian, chúng ta có thể xóa bỏ thời gian và không gian, vì có thể đến bất cứ nơi nào bất cứ lúc nào theo ý ta muốn, và chúng ta có thể nhìn xa trong cái mà thế gian gọi là tương lai, vì mọi sự đều định trước cả. Nếu người nhân thể hiểu rằng mọi sự được định trước đến mức nào, thì họ sẽ không phải phấn đấu mãnh liệt để tránh tai ương, vì khi đã là tiền định thì khổ tâm có ích gì! Hãy chấp nhận mọi việc xảy đến, duy phải nhớ cố gắng có một đời sống hữu ích.

- Tham thiền rất là quan trọng, cần tiếp tục luôn luôn trong cõi hữu hình, vì đó là sợi dây liên lạc với tâm của Thượng Đế. Như người đi học, mỗi ngày bài học khó hơn hôm trước. Cũng thế, mỗi ngày bỏ qua không tham thiền là một ngày uổng phí, mà thời giờ trôi đi rất nhanh chóng. Có ở bên vô hình mới thấy rõ là bên hữu hình một đời người không lâu hơn một tia chớp là bao, và thời gian từ đời sống này sang đời sống khác, có khi trải hàng bao nhiêu thế-kỷ hay hàng triệu năm, cũng chỉ như là những lúc chờ đợi hơi lâu mà thôi...

Occultist – nhà huyền bí

Ogress – female God of underworld = Nữ yêu tinh

Oligarchies - một nhóm người nắm hết quyền hành trong chính quyền

Om – (pronounced “aum”) is probably the most ancient word for ‘God’ in

existence, and is said to be the primal sound from which all creation springs (vạn vật nầy sinh).

OM MANI PADME HUM – pronounced by Tibetans as **Om Mani Peme** (Câu thần chú của Tây Tạng) **Hung** = Jewel in the Lotus
“Án Ma Ni Bát Di Hồng”

According to Tibetan mythological history, King Latho Thori was a warrior like many of the kings before him. When he was 79 years old, while on the roof of his palace of Yamba Lhakhang, he watched in wonder as a chest descended in a ray of light, upon opening it the king discovered a number of Buddhist religious sutras and the six syllable mantra “**Om Mani Padme Hum**”. Neither Latho Thori nor any of his ministers could read what written in these books...In a dream, the Buddha appeared to the king and informed him that the meaning of these works (sutras) would not be known for five generations, when a stranger would come to Tibet and unlock their secrets.

Despite the inaccessibility of the sutras, Latho Thori became a young man again and lived to be 120. He was later revered as an emanation of the Bodhisattva Samantabhadra (Bồ Tát Phổ Hiền), who is considered to be the symbol of universal benevolence and goodness...

OM MANI PADME HUM – là một câu thần chú tiếng Phạn, được xem là thần chú cầu Quán Thế Âm Bồ Tát (Avalokiteshvara) và là thần chú quan trọng và lâu đời nhất của Phật giáo Tây Tạng. Nó còn được mệnh danh là “Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn” tức là “Chân ngôn sáng rõ bao gồm sáu chữ”.

OM - Quy mệnh

MANI – Viên ngọc như ý

PADME – Bên trong hoa sen

HUM - Tự ngã thành tựu

Có thể dịch câu này là Om, ngọc quý trong hoa sen, Hum (Om, to the Jewel in the Lotus, Hum). Theo âm Hán Việt, câu này được đọc là Úm ma ni bát ni hồng hoặc Án ma ni bát mê hồng.

Thông thường người ta không giảng nghĩa thần chú, nhưng ở đây cần nói thêm là: “ngọc quý biểu hiệu cho Bồ đề tâm (bodhicitta)”, “hoa sen” chỉ tâm thức con người, ý nghĩa là tâm Bồ đề nở trong lòng người. Tuy nhiên thần

chú có những âm thanh riêng biệt và những tác dụng bí ẩn theo cách trình bày của Kim cương thừa. Đối với Phật giáo Tây Tạng thì *Om Mani Padme Hum* chính là lòng từ bi rộng lớn, muốn đạt Niết bàn vì lợi ích của chúng sinh. Vì vậy 6 âm tiết của thần chú này cũng được xem là tương ứng với 6 cõi tái sinh của dục giới.

Các câu chú thường là tên các vị Phật, Bồ Tát, hoặc thần thánh. OM MANI PADME HUNG (ÁN MA-NI BÁT DI HỒNG) là cách gọi ngài Chenrezig (Quan Âm). Từ quan điểm tuyệt đối, Chenrezig không có tên, nhưng trong phạm vi ý nghĩa tương đối hoặc nghĩa đen, ngài có tên gọi riêng. Những tên này là trung gian của lòng từ bi, vẻ thanh nhã, và sức mạnh cùng các nguyện ước của ngài làm lợi ích cho chúng sinh. Bằng cách niệm danh hiệu của ngài để những phẩm chất tâm thức này được truyền đến ta. Ở đây, việc giải nghĩa về năng lực lợi ích của thần chú, danh hiệu của ngài. Như chúng ta đồng hoá chúng ta với tên họ và những gì liên hệ đến nó, cũng bằng cách này, trên bình diện tương đối, thần chú đồng nhất với vị thần. Cả hai trở thành một thực tại duy nhất. Khi một người niệm chú, người ấy nhận được vẻ thanh nhã của vị thần: bằng cách hình dung vị thần, vị thánh, người niệm chú nhận được vẻ thanh nhã không khác biệt của các vị thánh...

Thần chú OM MANI PADME HUNG đôi lúc được giải thích với những ý nghĩ cầu kỳ và thần bí. Tuy nhiên, sự đơn giản chỉ là tên gọi của Bồ Tát Quan Âm (Chenrezig) được đặt giữa hai âm thanh truyền thống và thiêng liêng: OM và HUNG.

- OM tượng trưng cho các vị Phật, các thần chú đều bắt đầu từ âm này.
- MANI nghĩa là “châu báu” trong Sanskrit
- PADME phát âm theo Sanskrit hay PEME theo tiếng Tây Tạng, có nghĩa là “hoa sen”.
- HUNG tượng trưng cho tâm thức của tất cả các vị Phật và thường là câu cuối trong các thần chú.

MANI nói về châu báu mà Bồ Tát Quan Âm (Chenrezig có 4 tay) cầm trong hai tay giữa và PADME là hoa sen cầm ở tay trái thứ nhì. Khi gọi MANI PADME là gọi tên ngài Chenrezig qua những phẩm hạnh của ngài với danh hiệu “người cầm châu báu và hoa sen”. "Chenrezig" hoặc "Hoa sen báu" là hai tên gọi của ngài.

Phẩm chất xác thực của mỗi âm trong 6 âm của câu chú được giải thích rất phù hợp. Trước tiên, chúng ta xem mỗi âm giúp chúng ta đóng cánh cửa tái sinh đau khổ, một trong 6 cõi hiện hữu của vòng luân hồi:

- OM** đóng cánh cửa luân hồi trong cõi trời
- MA** cánh cửa cõi thần A-tu-la
- NI** cánh cửa cõi người
- PAD** cánh cửa cõi súc sinh
- ME** cánh cửa cõi ngã quỷ
- HUNG** cánh cửa cõi địa ngục

Mỗi âm tiết được xem như có ảnh hưởng thanh tịnh hoá:

- OM** thanh tịnh hóa bản thân
- MA** thanh tịnh hóa lời nói
- NI** thanh tịnh hóa tâm thức
- PAD** thanh tịnh hóa những cảm xúc mâu thuẫn
- ME** thanh tịnh hóa điều kiện ẩn tàng
- HUNG** thanh tịnh hóa tấm màng che phủ trí tuệ

Mỗi âm tiết là một bài cầu nguyện:

- OM** lời cầu nguyện hướng về thân thể các vị Phật
- MA** lời cầu nguyện hướng về lời nói của các vị Phật
- NI** lời cầu nguyện hướng về tâm thức các vị Phật
- PAD** lời cầu nguyện hướng về những phẩm chất của các vị Phật
- ME** lời cầu nguyện hướng về hoạt động của các vị Phật
- HUNG** gom góp sự thanh nhã của thân, khẩu, ý, phẩm chất và hoạt động của các vị Phật.

Sáu âm tiết liên hệ đến sáu Ba-la-mật, sáu sự hoàn hảo được chuyển hóa:

- OM** liên hệ đến sự rộng lượng
- MA** đạo đức
- NI** kiên trì nhẫn nại
- PAD** chuyên cần
- ME** chú tâm
- HUNG** trí tuệ

Sáu âm tiết cũng liên quan đến sáu vị Phật, ngự trị trên sáu Phật gia:

- OM** liên hệ đến Ratnasambhava (Bảo-sanh Phật)
- MA** Amaghasiddhi (Bất-không-thành-tựu Phật)
- NI** Vajradhara (Kim Cương Trì/Phổ Hiền Bồ Tát)

- PAD** Vairocana (Lô-xá-na Phật)
- ME** Amitabha (A-Di-Đà Phật)
- HUNG** Akshobya (A-Súc-Bệ Phật)

Cuối cùng sáu âm tiết liên hệ đến sáu trí tuệ:

- OM** Trí tuệ thanh thân, an bình
- MA** trí tuệ hoạt động
- NI** trí tuệ tự tái sinh
- PAD** trí tuệ pháp giới
- ME** trí tuệ phân biệt
- HUNG** trí tuệ như gương

Không có sự hiểu biết về lý luận, y học, chiêm tinh học, và các môn khoa học khác là sự đau khổ, bởi vì một người có thể bỏ nhiều năng lực, cố gắng và chấp nhận nhiều mệt mỏi để học hỏi. Tuy nhiên, trong vài giây ngắn ngủi đã đủ để học hỏi thần chú của ngài Chenrezig. Không cần đối diện với đau khổ từ si mê cho đến hiểu biết. Vì thế, “ở đoạn đầu không có đau khổ vì không biết”.

Một người sau mấy năm học hỏi môn khoa học khó khăn sẽ nhận được danh vọng hoặc chức vị ở xã hội và hoàn toàn hài lòng với bản thân và tin rằng họ giỏi hơn tất cả những người khác. Thần chú đơn giản của ngài Chenrezig giúp cho một người tránh rơi vào tình trạng nói trên. Như vậy, “ở đoạn giữa, không kiêu ngạo khi hiểu biết”.

Cuối cùng, nếu chúng ta không giữ gìn câu thần chú, sự hiểu biết mà chúng ta thu thập được trong y học, chiêm tinh học, hoặc các môn khoa học khác có thể dần dà bị mai một. Nhưng không thể nào quên được sáu âm tiết câu chú OM MANI PADME HUNG. Vậy “ở đoạn cuối không sợ quên câu chú”.

Ngoài ra câu chú đọc lên như “con mưa liên tục làm lợi ích cho chúng sinh”:

- OM là màu trắng
- MA** màu xanh lá cây
- NI** màu vàng
- PAD** màu xanh da trời
- ME** màu đỏ
- HUNG** màu đen

Câu chú có thể tóm tắt như sau: “Tôi cầu xin hiện thân của năm dạng và năm ý thức chuyển hoá. Vị Bồ Tát sở hữu viên ngọc và hoa sen bảo hộ tôi thoát khỏi những nỗi đau khổ của chúng sinh trong sáu cõi...”

OM MANI PADME HUNG là bản tóm tắt của bộ sưu tập kiến thức trực tiếp của tất cả các vị Phật. Những chỉ dẫn bao gồm trong mỗi âm của sáu âm tiết, là bản chất Tinh Thông Bí mật về các vị Phật, là nguồn gốc của tất cả mọi phẩm chất và hạnh phúc sâu sắc, gốc rễ của các thành tựu lợi ích, sung sướng, và là con đường vĩ đại đưa đến những hiện hữu và tự do cao cả.

Tạng ngữ đọc là *Om Mani Peme Hung*. Thần chú này tiêu biểu tâm đại bi và ân sủng của tất cả chư Phật, Bồ-tát, nhất là ân sủng của Quán Tự Tại, vị Phật của lòng bi mẫn. Quán Tự Tại (hay Quán Thế Âm) là hiện thân của Phật trong hình thức Báo thân, và thần chú của ngài được xem là tinh túy của lòng bi mẫn của chư Phật đối với hữu tình. Nếu Ngài Liên Hoa Sanh là bậc thầy quan trọng nhất của người Tây Tạng, thì Quán Tự Tại là vị Phật quan trọng nhất của họ, là vị thần hộ mệnh của dân tộc này. Có câu nói nổi tiếng là vị Phật của lòng bi mẫn đã ăn sâu vào tiềm thức Tây Tạng đến nỗi một hài nhi vừa biết nói tiếng "Mẹ" là đã biết đọc thần chú này, OM MANI PADME HUNG.

Giáo lý giải thích rằng mỗi âm trong sáu âm của thần chú OM MANI PADME HUNG có một hiệu quả đặc biệt để mang lại sự chuyển hóa thuộc nhiều tầng lớp khác nhau của bản thể ta. Sáu âm này tịnh hoá tất cả sáu phiền não gốc, biểu hiện của vô minh khiến chúng ta làm những ác nghiệp của thân, lời, ý, tạo ra luân hồi sinh tử và những khổ đau của chúng ta, trong đó kiêu mạn, ganh tị, dục vọng, ngu si, thèm khát, và giận dữ; nhờ thần chú mà được chuyển hóa trở về bản chất thực của chúng, trí giác của sáu bộ tộc Phật thể hiện trong tâm giác ngộ. (Chú thích: Giáo lý thường nói đến năm bộ tộc Phật, bộ tộc thứ sáu là tổng hợp của năm bộ tộc trên)

Bởi thế khi ta tụng thần chú OM MANI PADME HUNG thì sáu phiền não nói trên được tịnh hoá, nhờ vậy ngăn ngừa được sự tái sinh vào sáu cõi, xua tan nỗi khổ ẩn tàng trong mỗi cõi. Đồng thời thần chú này cũng tịnh hoá các uẩn thuộc ngã chấp, hoàn thành sáu hạnh siêu việt của tâm giác ngộ (sáu Ba la mật): bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ.. Người ta cũng nói rằng thần chú OM MANI PADME HUNG có năng lực hộ trì rất lớn, che chở ta khỏi những ảnh hưởng xấu và các thứ tật bệnh.

Kalu Rinpoche viết:

Một cách khác để giải thích thần chú này: OM là tính chất của thân giác ngộ; MANI PADME tiêu biểu ngữ giác ngộ; HUM tiêu biểu ý giác ngộ. Thân, ngữ, ý của tất cả chư Phật được tàng ẩn trong âm thanh của thần chú này. Thần chú này tịnh hóa những chướng ngại của thân, lời, ý, và đưa tất cả hữu tình đến trạng thái chứng ngộ. Khi tụng thần chú này, mà phối hợp với đức tin và tinh tiến thiền định thì năng lực chuyển hóa của thần chú sẽ phát sinh và tăng trưởng. Quả vậy, chúng ta có thể tịnh hoá bản thân bằng phương pháp ấy.

Đối với những người đã quen thuộc với thần chú này, suốt đời tụng đọc với nhiệt thành và niềm tin, thì Tử Thư Tây Tạng nói trong cõi Trung Âm: "Khi âm thanh của pháp tính gầm thét như muôn ngàn sấm sét, nguyện cho tất cả tiếng này trở thành âm thanh của thần chú sáu âm." Tương tự kinh Lăng Nghiêm cũng nói:

"Mầu nhiệm thay là âm thanh siêu việt của Quán Thế Âm. Đây là âm thanh tối sơ của vũ trụ...Đó là tiếng thì thầm âm ỉ của thủy triều trầm lặng. Tiếng mầu nhiệm ấy đem lại giải thoát bình an cho tất cả hữu tình đang kêu cứu trong cơn đau khổ, và đem lại một sự an trụ thanh tịnh cho tất cả những ai đang tìm sự thanh tịnh vô biên của niết bàn."

(Sogyal Rinpoche – Ni sư Thích Nữ Trí Hải dịch)

OM MANI PADME HUM

The jewel is in the lotus or praise to the jewel in the lotus

by His Holiness Tenzin Gyatso The Fourteenth Dalai Lama of Tibet

It is very good to recite the mantra *OM MANI PADME HUM*, but while you are doing it, you should be thinking on its meaning, for the meaning of the six syllables is great and vast. The first, *OM*, is composed of three pure letters, A, U, and M. These symbolize the practitioner's impure body, speech, and mind; they also symbolize the pure exalted body, speech and mind of a Buddha.

Can impure body, speech and mind be transformed into pure body, speech and mind, or are they entirely separate? All Buddhas are cases of being who were like ourselves and then in dependence on the path became enlightened; Buddhism does not assert that there is anyone who

from the beginning is free from faults and possesses all good qualities. The development of pure body, speech, and mind comes from gradually leaving the impure states and their being transformed into the pure.

How is this done? The path is indicated by the next two syllables. *MANI*, meaning jewel, symbolizes the factor of method - the altruistic intention to become enlightened, compassion, and love. Just as a jewel is capable of removing poverty, so the altruistic mind of enlightenment is capable of removing the poverty, or difficulties, of cyclic existence and of solitary peace. Similarly, just as a jewel fulfills the wishes of sentient beings, so the altruistic intention to become enlightened fulfills the wishes of sentient beings.

The two syllables, *PADME*, meaning lotus, symbolize wisdom. Just as a lotus grows forth from mud but is not sullied by the faults of mud, so wisdom is capable of putting you in a situation of non-contradiction where as there would be contradiction if you did not have wisdom. There is wisdom realizing impermanence, wisdom realizing that persons are empty of self-sufficient or substantial existence, wisdom that realizes the emptiness of duality (that is to say, of difference of entity between subject and object), and wisdom that realizes the emptiness of inherent existence. Though there are many different types of wisdom, the main of all these is the wisdom realizing emptiness.

Purity must be achieved by an indivisible unity of method and wisdom, symbolized by the final syllable, *HUM*, which indicates indivisibility. According to the sutra system, this indivisibility of method and wisdom refers to one consciousness in which there is a full form of both wisdom affected by method and method affected by wisdom. In the mantra, or tantra vehicle, it refers to one consciousness in which there is the full form of both wisdom and method as one undifferentiable entity. In terms of the seed syllables of the five conqueror Buddhas, *HUM* is the seed syllable of Akshobhya - the immovable, the unfluctuating, that which cannot be disturbed by anything.

Thus the six syllables, *OM MANI PADME HUM*, mean that in dependence on the practice which is in indivisible union of method and wisdom, you can transform your impure body, speech and mind into the pure body, speech, and mind of a Buddha. It is said that you should not seek for Buddhahood outside of yourself; the substances for the achievement of Buddhahood are

within. As Maitreya says in his *SUBLIME CONTINUUM OF GREAT VEHICLE (UTTARA TANTRA)* all beings naturally have the Buddha nature in their own continuum. We have within us the seed of purity, the essence of a One Gone Thus (*TATHAGATAGARBHA*), that is to be transformed and full developed into Buddhahood.

Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thuyết giảng về Om Mani Padme Hung

Trì tụng minh chú Om Mani Padme Hung (Án ma ni bát di hồng) là một việc rất tốt. Tuy vậy, khi tụng chú cần phải nhớ nghĩ đến ý nghĩa của lời chú, vì sáu âm này mang ý nghĩa thâm sâu quảng đại vô cùng. Âm thứ nhất, *OM*, là tổng hợp của ba mẫu tự A, U, và M, tượng trưng cho thân miệng ý ô nhiễm của người tụng chú, đồng thời cũng tượng trưng cho thân miệng ý thanh tịnh của Phật đà.

Có thể chuyển thân miệng ý ô nhiễm thành thân miệng ý thanh tịnh được không? hay đây là hai phạm trù hoàn toàn tách biệt? Tất cả chư Phật đều đã từng là chúng sinh, nhờ bước theo đường tu nên mới thành đấng giác ngộ; Phật Giáo không công nhận có ai ngay từ đầu đã thoát mọi ô nhiễm, mang đủ mọi tánh đức. Thân miệng ý thanh tịnh đến từ sự tách lìa trạng thái ô nhiễm, chuyển hóa ô nhiễm thành thanh tịnh.

Chuyển hoá bằng cách nào? Phương pháp được nhắc đến qua hai âm kế tiếp. *MANI*, nghĩa là ngọc báu, tượng trưng cho phương tiện, là tâm bồ đề, vì chúng sinh mà nguyện mở tâm từ bi, đạt giác ngộ. Cũng như viên ngọc quý có khả năng xóa bỏ cảnh nghèo, tâm bồ đề cũng vậy, có khả năng xóa bỏ sự bần cùng khó khăn trong cõi luân hồi và niết bàn cá nhân. Như ngọc như ý có khả năng chu toàn mọi ước nguyện của chúng sinh, tâm bồ đề cũng vậy, có khả năng chu toàn mọi ước nguyện chúng sinh.

Hai âm *PADME* nghĩa là hoa sen, tượng trưng cho trí tuệ. Hoa sen từ bùn mọc lên, nhưng lại không ô nhiễm vì bùn. Tương tự như vậy, trí tuệ có khả năng đặt người tu vào vị trí không mâu thuẫn ở những nơi mà người thiếu trí tuệ đều sẽ thấy đầy mâu thuẫn. Có nhiều loại trí tuệ, trí tuệ chứng vô thường, trí tuệ chứng nhân vô ngã (con người không tự có một cách độc lập cố định), trí tuệ chứng tánh không giữa các phạm trù đối kháng (nói cách khác, giữa chủ thể và khách thể) và trí tuệ chứng sự không có tự tánh. Mặc dù có nhiều loại trí tuệ, nhưng chính yếu vẫn là trí tuệ chứng tánh không.

Trạng thái thanh tịnh có được là nhờ sự kết hợp thuần nhất giữa phương tiện và trí tuệ, được thể hiện qua âm cuối, *HUM*. Âm này ứng vào trạng thái bất nhị, không thể phân chia. Trong hiền thừa, phương tiện và trí tuệ bất nhị có nghĩa là phương tiện ảnh hưởng trí tuệ, và trí tuệ ảnh hưởng phương tiện. Trong mật thừa, sự hợp nhất này ứng vào một niệm tâm thức trong đó phương tiện và trí tuệ đồng loạt hiện hành. Nói về chủng tự của năm vị Thiền Phật, *HUM* là chủng tự của Bất Động Phật (Akshobhya), sự đứng yên không gì có thể lay chuyển nổi.

Vậy Lục Tự Đại Minh Chú, *OM MANI PADME HUNG*, có nghĩa là dựa vào đường tu kết hợp thuần nhất phương tiện và trí tuệ mà người tu có thể chuyển hóa thân miệng ý ô nhiễm của mình thành thân miệng ý thanh tịnh của Phật. Thường thường người tu không thể tìm Phật ở bên ngoài, tất cả mọi nhân tố dẫn đến giấc ngộ đều có sẵn từ bên trong. Đức Di Lặc Từ Tôn có dạy trong bộ Tội Thượng Đại Thừa Mật Luận (Uttaratantra) rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh trong tâm. Chúng ta ai cũng mang sẵn trong mình hạt giống thanh tịnh, cốt tủy của Như Lai (Tathagarbha - Như lai tạng), đó là điều cần nuôi nấng phát triển đến mức tốt cùng để bước vào địa vị Phật đà...(Hồng Như dịch)

---oOo---

Omen - điềm, báo hiệu

Omniconscience – toàn ý thức; việc gì cũng biết

Omnipotence – toàn năng, vạn năng

Omniscience – great mind, great wisdom = toàn trí

Omniscient – infinite awareness – toàn trí, toàn thức

Omnipresent – present everywhere = có mặt ở khắp nơi

Onerous - nặng nề, khó nhọc

Onomatopoeic - chữ tượng thanh

Ontological – relate to being existence; ontology = môn học nghiên cứu bản chất của vạn vật.

Ontology - Bản thể luận - Ontology is the study of the nature of being, becoming, existence, or reality, as well as the basic categories of being and

their relations. Traditionally listed as a part of the major branch of philosophy known as metaphysics, ontology deals with questions concerning what entities exist or can be said to exist, and how such entities can be grouped, related within a hierarchy, and subdivided according to similarities and differences.

Bản thể luận (Ontology) là một khuynh hướng chủ đạo của triết học phương Tây cổ đại, nghiên cứu các khái niệm về thực tại và bản chất của sự tồn tại, bản thể luận được hình thành nên cơ sở của siêu hình học (metaphysics). Bản thể luận tìm cách mô tả phạm trù tồn tại và các mối quan hệ của phạm trù tồn tại để xác định nên thực thể và các kiểu thực thể bên trong khuôn khổ của tồn tại.

Opaque - mờ đục, không trong suốt

Opiatic – làm tê đi, giảm đau

Oppress – đàn áp, áp bức

Opprobrium – disgrace, bad reputation = điều sỉ nhục, sự nhục nhã

Optimum - điều kiện tốt, thuận lợi

Opulent – giàu có, sang trọng

Oracle - lời sấm, lời tiên tri; nhà tiên tri

Orb – concentric spheres in old astronomy surrounding the earth and carrying the celestial bodies in their revolutions (thiên thể).

Ordain – ra lệnh, ban hành, phong chức (tôn giáo)

Orgy - cuộc chè chén trác táng, cuộc truy hoan

Orifice - lỗ, miệng (đồ vật)

Orthodox Buddhism - Phật giáo chính thống

Oryx – linh dương sừng dài

Osiris (pronounced “ozeeriz”) – Lord of the afterlife in ancient Egypt

Osmosis – movement of solvent thru semipermeable = thẩm thấu

Ostensibly – có vẻ là, bề ngoài là...

Ostentatious – phô trương, khoe khoang

Ostracize – đày, phát vãng, khai trừ, tẩy chay

Outlandish – xa xôi, hẻo lánh

Overwhelmed - bị tràn ngập, áp đảo

Oviparous birth – noãn sinh (sinh từ trứng như chim)

Ovum - trứng



Bồ Tát Liên Hoa Sanh – Padmasambhava (Guru Rinpoche)

P

Pabbajja – Going Forth, leaving the society behind. (Gotama's Going Forth
Ấm chỉ Gotama quyết chí ra đi tìm đạo lý...)

Padmasambhava – born of a lotus, also known as guru Rinpoche. He
formally established Buddhism in Tibet in the 8th century
(Liên Hoa Sanh).

Padmasambhava - by Dr. Davide Torri

Padmasambhava (Sanskrit) "the lotus-born," Guru Rinpoche (Tibetan), "the precious master."

He is one of the most important characters of Tibetan Buddhism. Sometimes called "the second Buddha" (Tibetan Sangs-rgyas gnys-pa), he is credited for the diffusion of Buddhism in Tibet in the eighth and ninth centuries. His life is told in several hagiographic texts, dating since the twelfth century.

Padmasambhava was born from a sacred mantra, the syllable hri, which fell from the heart of Amitabha into a lotus flower floating over the waters of the Danakosha lake. This miraculous child was taken to the royal palace, where king Indrabodhi adopted him. He became thus the designated heir to the throne of the kingdom of Oddiyana (Swat Valley, Afghanistan), with the name of Pema Gyalpo.

As a prince, he married the princess Bhasadhara. After few years, he disappointed his father and was thus sent into exile. He settled into a graveyard into the wilderness, becoming friend of the dakinis and meditating upon life and death. He started to travel from graveyard to graveyard, always studying the sacred texts and meditating, and he became disciple of various spiritual masters.

Once a master himself, he traveled extensively through northern India and Nepal, winning many people to the Buddhist faith. He performed also miraculous feats, and his name became widely known as one of the greatest master of his age.

He was subduing various demons in the mountains of Nepal and Bhutan when he was reached by emissaries sent by Trisong Detsen, King of Tibet. The king was building a Buddhist monastery in Samye, but he was confronting the fierce opposition of local deities and their worshipers. With his exorcist powers, Padmasambhava defeated them and the great Samye monastery was finally built and consecrated.

He then gave initiation to his new Tibetan disciples, the king among them. He took as spiritual consort the queen Yeshe Tshogyal, and traveled with her, hiding in secret caves holy texts to be discovered in the future, the so-called gter-ma, "spiritual treasures."

After that, he left Tibet for the demon-land, where he established the Pure Land called "The Glorious Copper Mountain" (Tibetan Zangs-mdog dpal-ri).

Iconography:

The usual image of Padmasambhava is the one of a young man with a white face with thin moustaches, seated on a lotus made up of the sun and the moon, in the so-called "lotus posture" (Sanskrit padmasana). Wearing three robes (white, blue, red), he raises his right hand holding a Vajra (*The vajra is essentially a type of club or mace with a ribbed spherical head*); his left hand holds a skull-cup with the Nectar of Immortality. Sometimes he holds also the Khatvanga (*club-like instrument originally created to be used as a weapon*), a staff adorned with human heads and skulls.

Ngài Liên Hoa Sanh – Tương truyền rằng, Liên Hoa Sanh sinh ra trong một hoa sen, tại Tây Bắc Kashmir, sớm thông tất cả kinh sách, nhất là Mật giáo (Sanskrit – Tantra). Trong thế kỷ thứ 8, Sư đến Tây Tạng, một vương quốc còn bị ảnh hưởng bởi các tôn giáo thiên nhiên. Sư đến đây chinh phục ma quỷ, thiên tai và ảnh hưởng của giáo phái Bôn. Sư cũng cho xây tu viện Tang duyên năm 775 và thời gian hoạt động tại Tây Tạng xem như chấm dứt tại đó. Có nhiều tài liệu cho rằng Sư hoằng pháp ở Tây Tạng lâu hơn, truyền giáo cho 25 đệ tử trong đó có nhà vua Tây Tạng và giáo thuyết quan trọng nhất là “Tám tuyên giáo”. Ngoài ra Sư còn để lại nhiều bài được giấu trong rừng núi, chỉ được khám phá ra vào một thời điểm nhất định. Một trong những bài đó là bộ **Tử thư**. Đệ tử quan trọng và là người viết lại tiểu sử của Sư là bà Yeshe Tsogyel. Sư có nhiều bài dạy đệ tử tu tập theo con đường ngắn nhất, trực tiếp đến giác ngộ...

Truyền thuyết khác:

Vào thế kỷ thứ VIII sau TL, một vị người Ấn độ là tổ Padmasambhava, dịch là Liên Hoa Sanh, đắc đạo, nhiều thần thông, có thể hàng phục các hung thần ác quỷ, được vua Tây Tạng thỉnh tới cất ngôi chùa đầu tiên ở Tây Tạng. Ngài dùng thần thông theo dõi thần thức của người mới chết và ghi lại vào cuốn Bardo Thodol, cuốn này chỉ được mật truyền mà thôi. Sau ngài Rigzin Karma Lingpa tìm thấy và cuốn ấy lưu truyền trong Mật tông cho đến ngày nay. Bardo Thodol tạm dịch là “Cách giải thoát do nghe Kinh thân trung âm”. Ông Evans-Wentz dựa vào bản tiếng Anh của một vị Lạt-ma Tây tạng:

Thần thức trải qua ba giai đoạn:

GIAI ĐOẠN LÂM CHUNG. Vừa chết, tức là vào lúc tứ đại (đất, nước, gió, lửa) phân ly, thần thức có thể thấy một thứ ánh sáng chói lòa, đó là hào quang mãnh liệt của Pháp thân Phật hiện ra trong khoảnh khắc hay kéo dài, tùy phước duyên của thần thức. Theo ánh sáng đó ngay thì quá tốt. Điều này cực kỳ khó, vì không đủ duyên lành hoặc vì còn trong lúc bối rối cuống quýt chưa kịp hiểu gì cả. Hết ánh sáng đó, thì mê man mấy ngày, sau “tỉnh” lại, thấy thân quyến chung quanh quan tài khóc lóc, muốn đến trò chuyện và an ủi, nhưng chẳng ai biết. Thần thức nhận ra rằng “mình” đã chết. Có thể thấy sợ hãi, luyến tiếc, bức bối ... Đây chính là lúc mà những sự tu hành tích lũy từ trước giúp ích rất nhiều và cũng là lúc mà tang quyến phải hiểu cách trợ giúp cho có hiệu quả, đó là tụng kinh niệm Phật liên tục, ăn chay giữ giới, làm phúc, cúng dàng ... và hồi hướng công đức cho thần thức (kinh nói rằng thần thức chỉ được 1 phần 7 công đức mà thôi). Không nên sát sinh làm cỗ cúng. Khóc lóc, kể lể, than vãn, không giúp gì cho thần thức, trái lại còn làm cho thần thức sinh lòng luyến tiếc, nảy ra những tà niệm hay ác niệm rất có hại lúc bấy giờ, vì những niệm ấy ảnh hưởng ngay lập tức vào việc tái sinh. Nên có các vị tăng ni tụng kinh bên cạnh, nhiều càng tốt. Khóc lóc thương tiếc là một việc tự nhiên, nhưng cần ý thức công việc, nếu không dẫn được thì nên tránh xa linh cửu, cốt sao cho thần thức nhắm đúng hướng tái sinh, không bị “chia trí”.

GIAI ĐOẠN TIẾP DẪN. Chư Phật đến tiếp dẫn thần thức qua các hào quang chói lòa. Đồng thời do nghiệp lực của từng “cá nhân”, thần thức chọn cảnh giới ứng hợp với mình. Có những cảnh hãi hùng, những tiếng kinh sợ, tuy nhiên làm gì có thân thật sự mà lo, nhưng cái chính là trong lúc sống đã được học kinh nghiệm rồi và phải thấm nhuần thật kỹ các lời dạy rồi, chứ để “nước đến chân mới nhảy” thì không kịp.

GIẢI ĐOẠN THỌ SANH. Trong vòng hai ba tuần đầu, thường thường, vì do dự, vì sợ hãi, nên trước các cảnh nói trên đây, người ta chưa chọn xong. Bây giờ lại hiện ra các cảnh hãi hùng khiếp đảm, phong ba bão táp, ác thú đuổi bắt v.v...(cũng do nghiệp cảm) làm cho thần thức chỉ muốn chóng chấm dứt cảnh sợ hãi này “cho xong đi”.

---oOo---

Padme (Tibet) – flowering

Pagan - kẻ ngoại giáo, không theo tôn giáo nào (Paganism - ngoại giáo)

Painstakingly - chịu khó, cần cù

Pajapati Gotami – she was the Buddha’s aunt and had become his foster mother after the death of his own mother a week after he was born... (Second wife of King Sudhodana)

Palaeontologist – nhà cổ sinh vật học

Palatable – làm dễ chịu, khoan khoái

Palimpsest - bản viết trên da cừu

Palingenesis – làm sống lại, sự phát sinh, tái diễn

Pall - vải phủ ngoài quan tài

Pallium – áo choàng rộng của Hi Lạp

Palpable – being touched or felt = có thể sờ mó, cảm thấy được

Palpatory - sờ nắn chẩn mạch thận

Paltry – không đáng kể, không giá trị

Panacea - thuốc chữa mọi thứ bệnh

Panchen Lama – great teacher - The Panchen Lama is the second-highest lama in Tibetan Buddhism, second only to the Dalai Lama. Like the Dalai Lama, the Panchen Lama is of the Gelug school of Tibetan Buddhism. And

like the Dalai Lama, the Panchen Lama has been tragically impacted by China's subjugation of Tibet.

The current Panchen Lama, His Holiness Gedhun Choekyi Nyima, is missing and possibly dead. In his place Beijing has enthroned a pretender, Gyaltsen Norbu, who serves as a conduit for Chinese propaganda about Tibet...

Ban Thiên Lạt Ma - là danh hiệu Đạt-lại Lạt-ma thứ 5 tặng cho thầy mình là vị trụ trì chùa Trát-thập Luân-bố (bkra shis lhun po) trong thế kỷ 17. Vì Đạt-lại Lạt-ma được xem là hóa thân của Quán Thế Âm nên lúc đó Ban-thiên Lạt-ma được gọi là hóa thân của Phật A-di-đà. Như dòng Đạt-lại, dòng Ban-thiên cũng được xem là một dòng tái sinh (*Châu-cô:tulku*) nhưng Ban-thiên Lạt-ma không có trách nhiệm lãnh đạo chính trị. Đến thế kỷ 20, Ban-thiên Lạt-ma mới nhận một số nhiệm vụ này.

Ban-thiên Lạt-ma giữ chức cao thứ hai trong trường phái Cách-lỗ sau Đạt-lại Lạt-ma. Dòng tái sinh Ban-thiên Lạt-ma giữ nhiệm vụ đi tìm hóa thân mới của Đạt-lại Lạt-ma và ngược lại. Việc đi tìm hóa thân của Ban-thiên Lạt-ma, hay nói chung là việc tìm bất cứ hóa thân nào, luôn luôn là một nghi lễ tôn giáo và Đạt-lại Lạt-ma là người lựa chọn quyết định. Nghi thức này đã có truyền thống từ Đạt-lại Lạt-ma thứ 5 là La-bốc-tạng Gia-mục-thố (1617-1682) gọi thầy mình là La-tang Khúc-kết là Ban-thiên, nghĩa là một "Đại học giả". Với việc phong hiệu này, ba vị Ban-thiên Lạt-ma tiền thân của vị này cũng được phong danh Ban-thiên. Đạt-lại Lạt-ma thứ 5 cũng xác nhận hóa thân của Ban-thiên Lạt-ma thứ 5. Đạt-lại Lạt-ma thứ 7 xác nhận Ban-thiên Lạt-ma thứ 6, người lại xác nhận Đạt-lại Lạt-ma thứ 8. Cũng như thế, Đạt-lại Lạt-ma thứ 8 xác nhận vị Ban-thiên thứ 7...

Panoply - bộ áo giáp

Panoramic – tính cách bao quát, toàn cảnh

Pantheism - thuyết tin rằng Chúa là tất cả

Pantheon - đền thờ tất cả các vị thần ở Hy Lạp, La Mã

Pantheon is derived from the Ancient Greek "Pantheon" meaning "of, relating to, or common to all the gods": (Pan" meaning "all" + Theion meaning "gods"). Cassius Dio, a Roman senator who wrote in Greek,

speculated that the name comes either from the statues of so many gods placed around this building, or from the resemblance of the dome to the heavens...

Pantheon - đền thờ bách thần:

- các vị thần (của một dân tộc)
- the Egyptian pantheon: thờ các vị thần của Ai-cập
- lăng danh nhân, đền thờ các danh nhân

Pantile – ngói ống, ngói cong

Papacy - chức giáo hoàng, chế độ giáo hoàng

The history of the papacy, the office held by the pope as leader of the Catholic Church, spans from the time of Saint Peter to present day. The pope is the head of the Catholic Church.

Papyrus – giấy làm bằng cối thời Ai Cập

Parable - truyện ngụ ngôn, tục ngữ

Paradigm – typical example, pattern = mô hình, kiểu mẫu

Paradoxical – contrary to receive opinions = nghịch lý, ngược đời

Paramita – perfection = reaching the other shore (Ba-la-mật)

In Buddhism, the paramitas refer to the perfection or culmination of certain virtues. These virtues are cultivated as a way of purification, purifying karma and helping the aspirant to live an unobstructed life, while reaching the goal of enlightenment.

Ba-la-mật-đa (SKT. paramita, pali. parami) là cách phiên âm thuật ngữ tiếng Phạn paramita, cũng được viết tắt là Ba-la-mật. Ba-la-mật-đa được dịch nghĩa là Đáo bỉ ngạn, Độ vô cực, Độ, Sự cứu cánh. Mặc dù nghĩa "đáo bỉ ngạn" (đạt đến bờ bên kia) rất được thông dụng tại Đông Nam Á nhưng cách dịch nghĩa này có lẽ không chính xác theo từ nguyên trong tiếng Phạn. Cách dịch "sự cứu cánh" (chỗ tối hậu của sự việc) có vẻ đúng hơn và cũng được nhiều nhà Phật học hiện nay áp dụng. Nó tương đương từ perfection trong tiếng Anh và Vollkommenheit trong tiếng Đức.

Từ này chỉ đến các công hạnh của một vị Bồ Tát trong quá trình tu tập theo Đại thừa. Theo truyền thống thì có tất cả 4 nhóm Ba-la-mật-đa:

1. Lục Ba-la-mật-đa
2. Thập Ba-la-mật-đa
3. Tứ Ba-la-mật-đa
4. Mật giáo Ba-la-mật-đa

Tuy nhiên, các thành phần Ba-la-mật-đa của mỗi nhóm thay đổi tùy theo kinh văn.

Paraphernalia - đồ dùng cá nhân, vật liệu linh tinh

Parapsychology – a field of study concerned with the investigation of evidence for paranormal psychological phenomena = khoa nghiên cứu các hiện tượng thần kinh ngoài tâm lý bình thường...

Parchment – giấy da dê, da cừu

Parenial – long lasting = trường cửu

Parinirvana – ultimate nirvana, final nirvana = tịch tịnh Niết bàn
In Buddhism, the term parinirvana (Sanskrit: parinirvana; Pali: parinibbana) is commonly used to refer to nirvana-after-death, which occurs upon the death of the body of someone who has attained nirvana during their lifetime. It implies a release from the Samsara, karma and rebirth as well as the dissolution of the skandhas.

In some Mahayana scriptures, notably the Mahayana Mahaparinirvana Sutra, Parinirvana is described as the realm of the eternal true Self of the Buddha.

Parinirvana - pari là hoàn toàn, nibbana là Niết Bàn. Parinibbana (phiên âm sang tiếng Hán là **Bát Niết Bàn**) là sự tịch diệt hoàn toàn (extinction complete), sự chấm dứt hoàn toàn và vĩnh viễn của vòng sanh tử. Đó là từ dùng để chỉ định sự ra đi, lìa khỏi cõi đời của các vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác (samma sambuddha), Phật Độc Giác (pacceka-buddha) và A La Hán (arahant), khác với cái chết của người thường (marana).

Kinh Đại Bát Niết Bàn (Maha-Parinibbana-sutta), gọi tắt là Kinh Niết Bàn, là một bài kinh tương đối ít được biết đến trong giới Phật tử, ít được giảng dạy và tụng niệm tại các chùa chiền.

Điều đó không khỏi làm chúng ta ngạc nhiên, bởi vì bài kinh này đứng một vị trí quan trọng, có thể nói là duy nhất, trong kho tàng kinh điển Phật giáo, vì một số lý do: thứ nhất, đó là một tài liệu lịch sử, xã hội quý báu về giai đoạn cuối đời đức Phật; thứ nhì, kinh chứa đựng một cách cô đọng những điểm căn bản, chính yếu của giáo lý đạo Phật; và thứ ba, kinh cho ta thấy sự chuyển biến từ một con đường giải thoát dưới sự hướng dẫn của một vị thầy, tới một tín ngưỡng dân gian với sự sùng bái di tích của một đấng Thế Tôn.

Parlance – way/manner of talking = cách nói, lối nói

Parody – châm biếm

Paroxysm - bùng nổ bất ngờ, cơn bộc phát

Partake – tham dự, cùng có phần, cùng hưởng

Pasenadi – vua của xứ Kosala, kinh đô là Savatti

King Pasenadi of Kosala Learns the Pain of Love

King Pasenadi was the king of Kosala, which was north of Magadha ruled by King Bimbisara. The capital of the kingdom of Kosala was called Savatthi. One of King Pasenadi's sisters was the chief queen of King Bimbisara, which made him the brother-in-law of King Bimbisara.

King Pasenadi of Kosala had become a follower of the Buddha very early in the Buddha's ministry and had remained a loyal supporter ever since. His chief queen was Mallika, a wise and religious queen who was well versed in the Dharma and acted as his religious guide on several occasions.

The first time the king met the Buddha, he asked, "How is it that Master Gotama claims he has gained full enlightenment? Master Gotama is both young in years and young as a monk."

The Buddha replied, "Great King, there are four things that should not be looked down upon and despised because they are young. They are a noble

warrior, a serpent, a fire and a bhikkhu (monk). An enraged young warrior may ruthlessly cause harm to others. The bite of even a small snake may kill. A little fire may become a huge inferno that destroys building and forests. Even a young monk may be a saint."

Hearing this, King Pasenadi of Kosala understood that the Buddha was indeed a wise teacher and decided to become his follower.

King Pasenadi liked going to the Buddha for advice. Even during his official duties, he found time to speak to the Buddha. When talking to the Buddha one day he received news that his wife, Queen Mallika, had given birth to a daughter. The king was not pleased with the news because he wanted a son.

The Buddha, unlike any other religious teacher, spoke well of women. He said, "Some women are better than men, O king. There are women who are wise and good, who regard their mothers-in-law as goddesses, and who are pure in word, thought and deed. They may one day give birth to brave sons who would rule a country."

The king remembered then once hearing the Buddha say this: "It is the dear ones whom we love that bring sorrow and lamentation, pain, grief and despair." The king asked Queen Mallika whether she agreed with the Buddha. She said that if the Buddha had said so, it must be true. But the king was not satisfied. "How can a loved one bring sorrow?" wondered the king.

Queen Mallika approached a Brahmin to ask the Buddha to explain this. Having heard many stories to explain the problem, the Brahmin related them to the queen. She then asked the king, "Sire, what is your opinion, is Princess Vajira, your daughter, dear to you?"

"Yes, Mallika, she is very dear to me," said the King.

"If some misfortune were to happen to Princess Vajira, would that bring sorrow and lamentation, pain, grief and despair?"

"Yes," said the King.

"Sire, it was because of this that the Blessed One said that dear ones whom we love bring sorrow and lamentation, pain, grief and despair."

"Mallika," said the King, "it is wonderful, it is marvelous! How far the Blessed One sees with understanding."

When King Kosala later lost in battle to his nephew and had to retreat to his capital at Savatthi, the Buddha commented to his disciples that neither the victor nor the defeated would experience peace:

***"Victory breeds hatred.
The defeated live in pain.
Happily the peaceful live,
Giving up victory and defeat."***

In a later battle, the two kings fought again and King Kosala not only won, but captured his nephew King Ajatasattu alive with all his elephants, chariots, horses and soldiers. King Kosala thought that he would release the young king, but not his horses, elephants and others. He wanted the satisfaction of keeping these material possessions as the prizes of victory.

On hearing about this, the Buddha told his disciples that it would have been wiser for King Kosala not to have kept anything for himself. The truth of this statement still applies to this modern war-weary world:

"A man may plunder (trộm cướp), as he will. When others plunder in return, he who is plundered will plunder in return. The Wheel of Deeds turns round and makes the ones who are plundered plunderers."

King Pasenadi of Kosala passed away in his eightieth year when his son Vidudabha revolted against him.

Vua Pasenadi

Tại thành Savatthi, thủ đô của Kosala có một cô gái tên gọi là Mallika, người đứng đầu một đoàn thể gồm những người phụ nữ chuyên làm các vòng hoa trang sức. Cô là cô gái thông minh, xinh đẹp và luôn toát ra vẻ khoáng đạt, rộng rãi của một người lãnh đạo.

Vào đúng sinh nhật lần thứ 16 của mình, cô cùng các bạn đã tới vườn hoa bên ngoài thành du ngoạn. Mỗi cô gái đều mang đầy giỏ của mình các loại bánh trái để làm bữa ăn trưa. Tuy nhiên khi họ vừa mới xuất phát thì gặp một nhóm sa môn vào thành khát thực. Trong số này có một người tướng mạo rất nghiêm trang, khác hẳn những người khác khiến cô cảm thấy rất cảm phục. Cô đã quyết định đem toàn bộ giỏ bánh của mình cung dưỡng cho vị sa môn này.

Cô hoàn toàn không biết rằng, vị sa môn mà cô đã cung dưỡng toàn bộ giỏ bánh chính là đức Thích Ca Mâu Ni. Vì vậy, sau khi chuyển giỏ bánh của mình cho vị sa môn, cô lại tiếp tục vui vẻ cùng bạn bè ra ngoại thành, tiếp tục cuộc vui. Thích Ca Mâu Ni thấy vậy thì mỉm cười. Những đệ tử đi cùng biết rằng, chẳng phải vô duyên vô cớ mà Đức Phật lại mỉm cười như vậy, mới bước tới hỏi nguyên nhân. Thích Ca Mâu Ni nói: “Cô gái này ngay ngày hôm nay sẽ nhận được báo đáp từ việc bố thí của mình, trở thành hoàng hậu của Kosala”.

Mọi người nghe thấy Phật nói vậy thì ngạc nhiên lắm. Bởi lẽ, quốc vương của Kosala đời nào lại lấy một cô gái ở tầng lớp thấp như cô gái kia để làm hoàng hậu được. Trong xã hội Ấn Độ thời bấy giờ, những quy định về giai cấp xã hội rất hà khắc, chuyện một ông vua hạ mình lấy một cô gái thường dân tầng lớp thấp hèn là không thể xảy ra. Tuy nhiên, mọi chuyện lại xảy ra đúng như những gì Thích Ca Mâu Ni đã nói.

Lúc bấy giờ, người thống trị cả khu vực sông Hằng là Pasenadi, một ông vua rất quyền lực. Hôm đó, ông đang giao chiến với Ajatasattu của nước Magadha. Tuy nhiên, do quân của Ajatasattu mạnh hơn nên đã đánh bại quân của ông, buộc ông phải rút lui. Khi ông về tới thủ đô của Kosala, trước khi vào thành thì nghe thấy một cô gái đang vui vẻ ca hát ở vườn hoa bên ngoài thành. Cô gái đó chính là Mallika, nhờ diện kiến Phật Thích Ca Mâu Ni nên tiếng hát của cô trở nên rất du dương và gây được sự chú ý của đức vua Pasenadi.

Ông bị tiếng hát của cô cuốn hút, bất giác đổi hướng đi về phía vườn hoa. Cô nhìn thấy người đàn ông mặc bộ giáp của một tướng quân, mình bết máu nhưng cũng không bỏ chạy mà bước tới gần, cầm dây cương ngựa rồi nhìn thẳng vào mắt của đức vua.

Đức vua hỏi cô đã kết hôn chưa, cô đáp rằng chưa. Ông bèn bước xuống ngựa rồi dựa đầu vào đầu gối của cô, để cô giúp mình quên đi thất bại trên chiến trường vừa qua. Sau khi tinh thần đã tỉnh táo hơn, ông để cô ngồi ở phía sau ngựa của mình rồi mang cô về nhà bố mẹ đẻ. Ngay tối hôm đó, ông đã phái một đoàn người tới nhà cô đón cô vào cung làm hoàng hậu.

Từ đó trở đi, cô rất được đức vua sủng ái. Vẻ đẹp của cô khiến cô luôn trang nghiêm và lộng lẫy như một nữ thần. Tuy nhiên, sau đó, khi người dân Kosala biết rằng, hoàng hậu xinh đẹp của họ xuất thân từ một cô gái bình dân, làm nghề kết vòng hoa trang sức để bán ngoài chợ thì lại càng cảm

động và kính trọng hơn. Sau đó, dù cô đi tới đâu, người dân cũng đều nói: “Đó chính là hoàng hậu Mallika, người đã bố thí cho Đức Phật Thích Ca Mâu Ni”.

Thỉnh pháp Đức Phật

Sau khi thành hoàng hậu của Kosala, cô đã tới gặp Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, cầu xin ngài giúp mình giải thoát khỏi những nghi vấn trong lòng mình: vì sao có những người phụ nữ vừa đẹp, vừa giàu lại vừa có quyền lực, lại có những người tuy đẹp nhưng lại nghèo khổ và chẳng có quyền thế gì? Vì sao lại có những người phụ nữ xấu xí nhưng lại giàu có và quyền thế, đồng thời lại có những người phụ nữ xấu xí nhưng cũng lại vừa nghèo khổ?

Trong cuộc sống thường ngày, những sự khác biệt như vậy không hiếm. Những người thông thường chấp nhận, coi đó là vận mệnh. Tuy nhiên, cô vẫn muốn hiểu rõ hơn vì đối với cô, tất cả mọi chuyện đều không thể xảy ra mà không có căn nguyên của nó.

Đức Phật Thích Ca đã giải thích cho cô rằng, cuộc sống và đặc điểm của cư dân ở từng nơi đều là phản ánh của những hành vi từ kiếp trước của họ. Về đẹp bắt nguồn từ sự nhẫn nại và hiền lành, sự giàu có bắt nguồn từ bố thí còn quyền lực bắt nguồn từ việc không đổ kỵ với sự thành công của người khác. Tổng hợp cả ba yếu tố này sẽ trở thành vận mệnh của mỗi người. Tuy nhiên, những người có được cả 3 yếu tố này thường sẽ rất hiếm.

Sau khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói xong, hoàng hậu đã quyết định quy y Tam bảo và cho tới lúc chết, bà vẫn là một đệ tử trung thành của Đức Phật. Bà quyết tâm sẽ đối xử tốt với thần dân của mình, không bao giờ trách mắng họ đồng thời sẵn sàng bố thí cho các tỳ kheo, người nghèo và không bao giờ đổ kỵ với bất kỳ người nào.

Sau khi trở thành một đệ tử của Đức Phật, hoàng hậu đã cố gắng để hướng chồng mình, quốc vương Pasenadi tin theo Đức Phật. Chuyện bắt đầu từ một cơn ác mộng đáng sợ của quốc vương Pasenadi. Hôm đó, ông nằm mơ thấy bốn tiếng kêu bí ẩn và đáng sợ. Ông giật mình tỉnh dậy, cảm thấy rất sợ hãi, tới tận sáng hôm sau vẫn còn run rẩy.

Các thầy tế Bà la môn thấy vậy hỏi đêm qua đức vua đã gặp phải chuyện gì. Đức vua thuật lại giấc mơ ngày hôm qua cho các thầy tế Bà la môn nghe. Họ nói rằng, đức vua nên tổ chức tế lễ để an ủi các linh hồn ác, như vậy họ sẽ

không tới quấy nhiễu nữa. Pasenadi vì sợ quá nên đã đồng ý theo kiến nghị này.

Khi hoàng hậu biết chuyện đã tới hỏi đức vua. Ông đã trách vợ mình không quan tâm nên không hiểu được những phiền muộn trong lòng mình. Sau khi ông nói về cơn ác mộng, cô hỏi chồng đã hỏi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni về ý nghĩa của giấc mơ hay chưa. Khi nghe cô nói rằng Đức Phật Thích Ca là người có trí tuệ cực kỳ uyên bác, còn vượt xa cả các thầy tế Bà la môn, đức vua đã quyết định tới nơi trú ngụ của Đức Phật để nghe ngài giải thích về giấc mơ của mình.

Sau khi kể cho Đức Phật Thích Ca nghe về cơn ác mộng, quốc vương Pasenadi hỏi rằng, liệu sẽ xảy ra chuyện gì. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni mỉm cười nói: “Chẳng có việc gì”, đồng thời giải thích rằng, cơn ác mộng của đức vua là một lời dự báo rằng cuộc sống trên thế giới này sẽ càng ngày càng xấu đi. Vì thế, đạo đức của các quốc vương cũng ngày càng trở nên suy thoái. Việc ông nhìn thấy được tương lai chính là vì ông là một quốc vương quan tâm tới đời sống của dân chúng.

Còn 4 tiếng kêu mà ông nghe thấy chính là tiếng kêu của 4 người phụ nữ đã có chồng nhưng vì làm việc sai trái nên bị đày xuống địa ngục. Bốn tiếng kêu kỳ lạ và đáng sợ đó chính là những tiếng kêu đau đớn của họ từ địa ngục phát ra.

Đức vua sau khi nghe Đức Phật Thích Ca giải thích cảm thấy rất có lỗi với hoàng hậu, quyết định đại xá thiên hạ, tha tội cho các phạm nhân đồng thời giải tán đàn tế của các thầy tu Bà la môn. Kể từ sau đó, quốc vương Pasenadi cũng giống như vợ mình, trở thành một đệ tử trung thành của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Một niềm hạnh phúc lớn của vua Pasenadi là được nghe Đức Phật thuyết pháp nhiều lần. Tương Ưng Bộ Kinh có một chương đặc biệt, có đầu đề "Tương Ưng Kosala" ghi lại phần lớn các bài thuyết pháp của Đức Phật cho vua Pasenadi. Sau đây xin trích giới thiệu nội dung vài đoạn trong chương Kosala Tương Ưng:

a) Đánh giá một người là thế nào không phải là chuyện đơn giản

Một lần, vua Pasenadi ngồi bên cạnh Phật, tại lâu đài Migaramatu, thì thấy có một số du sĩ ngoại đạo đi ngang gần đấy. Người thì bện tóc, người thì lỏa thể, người thì chỉ mặc một y. Vua hỏi Đức Phật là trong số các du sĩ đó, ai là người đã chứng quả A la hán, ai là người đang trên đường tiến tới chứng quả A la hán. Đức Phật trả lời là đối với nhà vua đang sống trong vòng dục lạc, dùng các loại hương chiên đàn từ xứ Kasi, trang sức với vòng hoa, hương thơm, dầu sáp, dùng nhiều vàng bạc, thì thật là khó biết trong số các du sĩ vừa đi qua, ai là A La Hán và ai đang trên con đường tiến tới chứng quả A La Hán. Hơn nữa phải cùng sống lâu với một người, lại phải biết chú ý, xem xét và phải có trí tuệ, thì mới có thể biết được người đó có giới hạnh hay không, phải cùng chung một nghề, mới biết được một người có thanh tịnh hay không, phải qua sự thử thách của một thời gian bất hạnh mới biết được một người có trung kiên hay không, phải qua đàm đạo với một người mới biết được người đó có trí tuệ hay không. Hơn nữa, phải trải qua một thời gian dài có chú ý, xem xét và phải có trí tuệ thì mới có thể đánh giá một con người là thế nào,... Và cuối cùng Đức Phật khuyên vua xem xét người, không nên chỉ nhìn bộ mặt bề ngoài, có thể là giả dối che đậy.

b) Đức Phật khuyên coi trọng phụ nữ, ngang hàng với nam giới.

Một lần, vua Pasenadi, được tin Hoàng hậu Malika hạ sanh con gái, tỏ vẻ không vui. Đức Phật, biết tâm trạng đó của vua, bèn đọc bài kệ:

"Này nhân chủ ở đời
Có một số thiếu nữ
Có thể tốt đẹp hơn
So sánh với con trai
Có trí tuệ giới đức
Khiến nhạc mẫu thánh phục
Rồi sanh được con trai
Là anh hùng, quốc chủ
Người con trai như vậy,
Của người mẹ hiền đức
Thật xứng là đạo sư
Giáo giới cho toàn quốc".

c) Không nên coi thường Tỳ kheo trẻ.

Có lần vua Pasenadi hỏi vì sao, Đức Phật tuổi còn trẻ và xuất gia chưa bao lâu, mà chứng được quả Vô thượng Chánh đẳng giác, là quả Thánh cao nhất mà nhiều vị giáo chủ khác, tuy tuổi đời và đạo đều cao hơn Đức Phật, nhưng thừa nhận rằng mình chưa đạt tới được. Đức Phật trả lời, có bốn cái trẻ không thể coi thường. Thứ nhất là Sát đế ly trẻ (võ tướng trẻ thuộc đẳng cấp Sát đế ly), thứ hai là con rắn trẻ, thứ ba là ngọn lửa trẻ (mới nhen nhúm lên), và thứ tư là Tỳ kheo trẻ.

Ý từ Đức Phật là vị võ tướng trẻ có thể chiếm thiên hạ, rắn trẻ có thể cắn chết người, ngọn lửa trẻ có thể đốt cháy cánh đồng lớn, Tỳ kheo trẻ - nếu tinh tấn tu hành - có thể chứng quả Thánh.

d) Chiến thắng nuôi dưỡng hận thù.

Pasenadi, làm vua xứ Kosala hùng mạnh không tránh khỏi chiến tranh với các nước láng giềng, đặc biệt là với chính cháu mình là Ajatasattu, vua xứ Magadha. Có khi vua Pasenadi bại trận, có khi vua Pasenadi chiến thắng, thậm chí có lần bắt sống được vua Ajatasattu. Vì vua Pasenadi là người có tâm địa tốt, sùng kính Phật, cho nên khi bắt sống được vua Ajatasattu, vua chỉ tịch thu toàn bộ binh mã, còn thì tha cho vua Ajatasattu trở về.

Khi các Tỳ kheo thuật lại chuyện này với Đức Phật. Ngài nói lên hai bài kệ. Bài đầu, khi vua Pasenadi thất trận:

"Thắng trận sinh thù oán
Bại trận ném khổ đau
Ai bỏ thắng bỏ bại,
Tịch tịnh hưởng an lạc".

Bài kệ thứ hai, Đức Phật nói lên khi nghe các Tỳ kheo thuật chuyện vua Pasenadi thắng trận và bắt sống được vua Ajatasattu:

"Vì nghĩ đến tư lợi,
Nên mới cướp hại người
Khi người khác cướp lại,
Bị hại lại hại người
Người ngu nghĩ như vậy,
Khi ác chưa chín muồi
Người ngu chịu khổ đau,
Sát người, bị người sát

Thắng người, bị người thắng
Mắng người, người mắng lại.
Nào người, người nào lại
Do nghiệp được diễn tiến
Bị hại, lại hại người".

The End of The Shakyans - Ngày Tàn Của Dòng Họ Thích

King Prasenajit personally offered to feed Gautama and all the Monks staying with him at the Jetavana, but the king was always busy at his court. Therefore, Prasenajit decided to take a Shakyan princess for his wife to do that job, and the king sent an envoy to ask Gautama's cousin Mahanama (who had succeeded Suddhodana as Chieftain) to find a suitable girl. But if Prasenajit thought he was bestowing an honor on the Shakyans, he reckoned without their lingering resentment at Kosalan rule and their intense racial chauvinism. Shakyan nobles believed they were descended from the *Sun God*, which made Prasenajit their inferior, and marriage to him would have disgraced any well-born Shakyan family. Mahanama devised a ruse to avoid either contaminating Shakyan blood or offending the king. He sent Prasenajit his own daughter, the beautiful Vasabha, as his bride, and informed the king that the young woman was the child of Shakya's chieftain and a close relative of Gautama's. Prasenajit was delighted to accept her, but what he didn't know, and Mahanama didn't mention, was that Vasabha was illegitimate and her mother was one of Mahanama's slaves.

Prasenajit and Vasabha had a son, Vidudabha, and as Prasenajit's only male child he was the heir to the Kosalan throne. When Vidudabha was sixteen the boy paid a visit to his Shakyan relatives. They received him politely, but the day after the formal reception in the meeting hall, one of Vidudabha's attendants observed a servant scrubbing the seat on which the prince had sat, ritually purifying it and cursing his master as the son of a slave. When Vidudabha learned of this, the whole story came out. He was furious and vowed to wash the seat with 'the blood of Shakyan throats'. Appalled to discover his son's lowly forebears. Prasenajit stripped Vidudabha and his mother of their royal gifts and reduced them to slaves. He relented when Gautama himself interceded, restoring Vidudabha at his heir, as well as making him the commander of the army.

Meanwhile, a court intrigue resurfaced that was rooted in the earlier years of Prasenajit's reign. Wearing of trying court cases, he had passed the responsibility to an old friend and former fellow student called Bandhula, a Wrijian who had sought refuge in Shravasti. 'Let Bandhula be known for his judgement!' Declared the king. Bandhula's personal wealth made him immune to the bribery that was endemic in the system, and he soon offended vested interests by overturning unjust decisions and removing corrupt judges. The judges told Prasenajit that Bandhula was planning an insurrection, and, believing them, Prasenajit had Bandhula and his sons murdered. Prasenajit regretted what he had done and appointed Bandhula's nephew Digha-karayana as his new general; but Digha-karayana never forgave Prasenajit for Bandhula's murder and, like Vidudabha, he nursed his grievance.

One of the most moving scenes in the Discourses in the final meeting between Gautama and Prasenajit (described in a discourse called '*Monuments of the Dharma*'). Prasenajit was travelling with Digha-karayana through Shakya – we don't know why, but the suspicion must be that their presence was connected with the coming storm. Prasenajit visited a peaceful woodland and the spreading tree roots seemed 'lovely and inspiring, quiet and undisturbed by voices, with an atmosphere of seclusion, remote from people and suitable for retreat'. They evoked the Jetavana and other places in which Prasenajit had met Gautama and his disciples in years gone by. A desire to see Gautama once more filled the King, Digha-karayana, who commanded the royal guard that accompanied Prasenajit, told him that Gautama was staying nearby, and the company set off to see the King's old friend and teacher.

Arriving at park near Medallumpa, Prasenajit was delighted to find himself once again surrounded by Shakyaputra monks and immersed in the unique atmosphere they created. Gautama was in a small dwelling, and before entering Prasenajit handed Digha-karayana the royal insignia he wore in his person: his ceremonial sword and the royal turban adorned with the dazzling octagonal verocanamani jewel, which legend declared was a gift from the god Sakya himself. Prasenajit cleared his throat and tapped on the door-frame. Gautama came to the door and the King entered, closing the door behind him. 'So the King is going into secret session now, and I have to stand here alone!' Thought Digha-karayana. Then he looked down at the emblems of power that were in his hands.

Prasenajit was deeply moved to see Gautama. He covered the Blessed One's feet with kisses and poured out everything he admired about Gautama and the Shakyaputras. Other holy men lost their commitment to spiritual practice and became wordly, he said, but here I see monks leading the pure and perfect holy life as long as their breath and their lives last. For years, Prasenajit had endured the intrigues and quarrels of the court, but here I see the monks living in accord, with mutual appreciation, without arguing, blending like milk and honey and viewing each other with kindly eyes. What's more, the monks seemed happy, and he inferred that they had made genuine spiritual progress. He had also seen the immense respect in which Gautama's disciples held their teacher and his growing influence among shramanas, many of whom had become his followers. Prasenajit frankly admitted that people respected Gautama more than they respected him, and recalled how, during a military campaign, two court officials had slept with their head in the direction in which the Blessed One was staying, with their feet pointed towards me. Finally, Prasenajit said, the Blessed One is a Kshatriya and I am a Kshatriya; the Blessed One is a Kosalan and I am a Kosalan; the Blessed One is eighty years old and I am eighty years old. Prasenajit's words expressed the deep bond he felt with Gautama, whose mere presence and example brought respite from the burden of ruling. Gautama was moved by Prasenajit's eloquent words, which he said were 'monument of the Dharma'. But when Prasenajit left the hut the King discovered that his entourage had left, too. Digha-karayana had taken the royal bodyguard and the insignia, and left behind only a single woman servant and a horse. It was a coup.

The accounts of what happened next are brief and stark, as if they recount a grand, epic tragedy in precis. Digha-karayana hurried back to Shravasti where he proclaimed Vidudabha king. Hearing this, Prasenajit fled on horseback south-east to Rajagriha to seek refuge with Ajatashatru. He arrived late at night and the gates of the city were already closed. Alone and exhausted, Prasenajit found rough lodging at an inn, and that night he died. The servant in whose arms he perished cried out, 'My lord, the King of Kosala, who ruled two countries, has died a pauper's death and is now lying in a common pauper's rest house outside a foreign city!'

Ajatashatru performed solemn funeral rites over his uncle's body and was so furious that he wanted to march immediately against Vidudabha. But Ajatashatru, the murder of his own father, could hardly criticized others for disloyalty, and he had sworn not to invade Kosala. Ajatashatru's ministers

dissuaded him from attacking and an uneasy peace settled between the two kingdoms. Meanwhile Vidudabha marched east, determined to fulfill his oath to destroy the Shakyans.

In some versions of this story Gautama tries to avert the coming slaughter. According to one, Vidudabha's army came upon him seated beneath a withered tree beside the road. The king asked why he didn't find better shelter, and Gautama replied: 'The shade of my skin keeps me cool.' Understanding that Gautama still felt close to his relatives, the army turned back, but they returned and eventually Gautama saw that the Shakyans' fate was sealed by their past karma. One senses the perplexity of the devout authors of these accounts, struggling to understand how the mighty Buddha could have failed to deter a king or protect his kinsmen. In fact, the account of Gautama's failed intervention is almost certainly a late addition to the main story, and the truth behind the whole narrative is hard to discern. But the tradition that some dark fate overcame the Shakyans is strong. We know that the town which might have been Kapilavastu was burned down around this time, and that afterwards the Shakyas disappear from history. However, it is quite possible that Vidudabha's campaign came after Gautama's death, and that its aim was to subdue a rebellious region and cement Kosalan control of a vital trade route, rather than to avenge the King's wounded pride.

The sources present Vidudabha's assault as a brutal campaign of ethnic cleansing. He gave orders that all those calling themselves Shakyans should be killed, starting with the babies. According to one account, after an easy victory over the ineffectual Shakyan army, the king chose 500 young Shakyan women for his harem. They refused him – not for the sake of their honor but because of his low birth. 'Hearing this, the text continues, the king was filled with rage and ordered that all the women be killed. At the king's orders, the executioners cut their sinews of their arms and legs and threw the women into a ditch.' Mahanama alone was spared, but he killed himself soon after the massacre. Vidudabha marched back to Shravasti, pitching camp in a dry riverbed. During the night a sudden flood overwhelmed the army, and the king and many of his followers were washed into the sea.

Numerous legends tell of Shakyan survivors. One relates that some escaped the slaughter by denying they were Shakyans, and the Burmese people trace their ancestry from this group. Meanwhile, Sri Lankan kings claimed descent from other Shakyans who had founded a city south of the Ganges. A

problem with the whole story that the Shakyans were wiped out is the mention in the account of Gautama's last day that a portion of his relics were sent to Kapilavastu and some speculate that after Vidudabha's attack they built a new city nearby to which the relics were sent. Hsuan Tsang wrote that the relics were claimed by a refugee who had become a prince in what is now Pakistan; but the most eloquent testimony to Shakyas's fate comes from his fellow pilgrim Fa-hsien who saw Kapilavastu around 500 CE: 'In this city there is neither king nor people; it is like a great desert. There is simply a congregation of priests and about ten families of lay people.'

(Gautama Buddha – The Life and Teachings of The Awakened One -
by Vishvapani Blomfield)

Vương Quốc Sakya bị tiêu diệt?

Cuộc Tàn Sát Bộ Tộc Sakya - Vua Pasenadi (Ba-tư-nặc) của vương quốc Kosala là người thuộc dòng dõi Sát-đế-lợi (chiến sĩ), đồng thời cũng là lãnh chúa của vương quốc Sakya. Tuy nhiên, những người Sakya của bộ tộc mặt trời này thì được cho là thuộc giai cấp cao hơn. Người dân Sakya rất tự hào về giai cấp cao quý của họ. Ngay cả vua Pasenadi là người cai trị của họ cũng bị xem là thuộc giai cấp thấp hơn. Điều này khiến vua Pasenadi vô cùng bức mình. Ông ta thấy sự tự hào về giai cấp của bộ tộc Sakya là không chấp nhận được. Nhưng ông không thể làm gì được. Mặc dầu ông đã chinh phục vương quốc Sakya, nhưng cũng không làm thế nào để vượt qua được hệ thống giai cấp được thiết lập quá mạnh mẽ này.

Nhà vua nảy sinh một ý nghĩ. Không có hoàng hậu nào thuộc giai cấp cao trong cung điện của ông. Ông suy nghĩ, sẽ là rất tốt nếu ta cưới một công chúa của vương quốc Sakya và rồi ban tặng cho nàng một tước hiệu chánh cung hoàng hậu. Rồi con của hoàng hậu sẽ trở thành đông cung thái tử. Khi thái tử kế thế ngai vàng, thái tử và hàng hậu duệ sẽ được xem là những người thuộc dòng dõi chiến sĩ cao cấp. Vì vậy, những người Sakya sẽ không còn cho rằng họ thuộc giai cấp cao hơn dòng dõi của Kosala.

Ngoài ra, còn có một sự kiện khác nữa. Vua Pasenadi nhìn thấy hàng trăm vị Tăng đến nhà của các đại thí chủ như Cấp-cô-độc (Anathapindika), Tiểu Cấp-cô-độc (Cula Anathapindika), nữ thí chủ Visakha và Suppavasa để nhận thực phẩm cúng dường. Nhà vua cũng muốn làm người dâng cúng thức ăn cho chư Tăng. Ông thỉnh Phật gọi 500 vị Tăng hàng ngày đến khất thực. Các Tỷ-kheo đi đến cung điện của nhà vua để khất thực nhưng họ đã không đến

khất thực nữa chỉ vài ngày sau đó. Còn ở những nơi cúng dường khác, các thí chủ đều có mặt tại đó và thành kính hiến cúng thực phẩm sau khi các Tỳ-kheo đã an tọa. Điều này không thể diễn ra ở tại cung điện. Nhà vua quá bận rộn nên không thể có mặt hàng ngày để cúng dường thức ăn cho các Tỳ-kheo được. Hoàng hậu cũng không thể làm tròn bổn phận này một cách thỏa đáng được. Chính vì thế, các Tỳ-kheo không đến cung điện nữa. Vua Pasenadi nghĩ rằng, nếu ông nuôi nấng một công chúa thuộc bộ tộc Sakya và cho trở thành hoàng hậu, thì hoàng hậu sẽ rất vui mừng tiếp đón các Tỳ-kheo và quan tâm chu đáo, vì bà ta là một thành viên của bộ tộc Sakya mà Đức Phật cũng thuộc bộ tộc này khi Ngài còn là thái tử. Rồi các Tỳ-kheo sẽ đến cung điện hàng ngày để khất thực.

Suy nghĩ như thế, vua Pasenadi đã gửi một tối hậu thư đến vương quốc Sakya yêu cầu cưới một công chúa của nước này. Bức thư này đã gây xôn xao trong bộ tộc Sakya. Vua Pasenadi cũng là hoàng đế của nước họ, và là một vị chiến binh hùng mạnh. Nếu bộ tộc Sakya từ chối lời đề nghị này thì ông ta sẽ nổi giận. Lãnh thổ của ông rất rộng lớn và quân đội thì hùng mạnh. Nếu ông ta tấn công, bộ tộc Sakya sẽ bị đập tan, và họ sẽ mất đi thậm chí quyền tự trị của họ.

Những người Sakya cũng rất ý thức về những chi tiết đau đớn về một sự việc tương tự xảy ra trong quá khứ. Nếu từ chối lời yêu cầu của người thống trị vương quốc Kosala, thì họ sẽ đối mặt với khả năng đáng sợ lặp lại trong lịch sử của chính họ. Họ không muốn nhìn thấy quốc gia của mình bị tiêu diệt thêm một lần nữa. Tuy nhiên, họ không thể chấp nhận điều kiện của vua Pasenadi được. Làm sao họ có thể đem bất kỳ một công chúa nào của vương quốc Sakya gả cho ông ta được? Ông ta là một người Sát-đế-lợi giai cấp thấp. Niềm tự hào về giai cấp cao quý của người Sakya sẽ khiến họ không nuốt trôi điều nhục nhã này.

Vì thế, một hội đồng của các bô lão của bộ tộc Sakya đã tập hợp lại để thảo luận về cuộc khủng hoảng này. Sau nhiều tranh luận và tư vấn, họ quyết định chọn ý kiến của trưởng giả Mahanama là đem một người nữ tỳ trong nhà của ông có tên là Vasabhakhattiya (Mật-Lợi) giả làm công chúa rồi sau đó đem gả cho vua Pasenadi. Những người Sakya cũng quyết tâm luôn luôn giữ kín sự thật về gốc gác của tỳ nữ này. Họ cố thuyết phục những sứ giả của vua Pasenadi là người nữ tỳ này là một công chúa của nước Sakya bằng cách để họ nhìn thấy và tin rằng Mahanama và Vasabhakhattiya cùng ăn chung với nhau trong một mâm. Các sứ giả hoàn toàn bị thuyết phục.

Mạt-Lợi sau khi được gã cho vua Pasenadi đã nhanh chóng trở thành một chánh cung hoàng hậu. Không lâu sau đó, bà sinh hạ một hoàng tử và đặt tên là Vitatubha (Luru Ly). Khi thái tử Luru Ly lớn lên, thái tử đã xin mẹ đưa trở về thăm quê ngoại. Vì nghe bạn bè kể nhiều câu chuyện hấp dẫn về bên ngoại, cũng như cho thấy những món quà nhận được từ bên ngoại, nên thái tử càng háo hức được gặp gỡ những người thân và nhận quà từ tay họ. Tuy nhiên, phu nhân Mạt-Lợi luôn tìm cách để tránh cuộc trở về. Bà biết rõ rằng, nếu như vua Pasenadi khám phá ra bí mật về gốc gác của mình thì hậu quả thật khó lường.

Khi thái tử Luru Ly lên 16 tuổi, thái tử cương quyết sẽ về thăm, ngay cả khi mẹ thái tử không có đi cùng. Phu nhân Mạt-Lợi đã gửi một bức thư cho Mahanama nói rằng thái tử Luru Ly muốn về thăm Ca-tỳ-la-vệ. Họ nên quan tâm và đối xử với thái tử một cách đúng mực để giữ điều bí mật không bị phơi bày bằng mọi cách. Những người Sakya đã đối xử tình huống này cũng rất khéo léo. Họ chào đón và tiếp đãi thái tử ngang bằng vị trí của một vị vua. Tuy nhiên, họ đã khéo léo gửi những thái tử trẻ tuổi hơn thái tử Luru Ly ra khỏi thành phố để mặc dù thái tử Luru Ly có chào hỏi những người lớn tuổi hơn mình, vẫn không có ai phải chào hỏi lại thái tử.

Thái tử Luru Ly vô cùng hoan hỷ với lòng hiếu khách có thừa này trước khi trở về lại nước Xá-vệ (Savatthi). Trên đường ra về, một người tùy tùng báo tin rằng, thái tử đã bỏ quên thanh gươm, và rồi quay lại để lấy. Khi trở lại, anh ta đã kinh ngạc khi thấy chiếc ghế mà thái tử từng ngồi đang được chùi rửa bằng sữa pha loãng. Người nữ tỳ vừa lau rửa nó vừa chửi rửa lớn tiếng rằng, Vitatubha, là con của một người nô tỳ, đã ngồi trên chiếc ghế vương giả này và làm nhơ nhớp nó. Do đó, phải rửa nó bằng sữa mới có thể sạch được.

Người tùy tùng biết được toàn bộ sự thật về phu nhân Mạt-Lợi từ người nữ tỳ này, liền trở về thuật lại cho thái tử Luru Ly nghe. Sau khi nghe xong, ngọn lửa hận thù bùng phát lên trong tim thái tử. Thái tử Luru Ly thề rằng khi lên ngôi sẽ tiêu diệt bộ tộc của những thái tử dòng Sakya này với những con người quá tự hào về giai cấp của họ. Thái tử Luru Ly còn thề sẽ rửa chiếc ghế mà họ rửa nó bằng sữa bằng chính máu lấy từ cổ của họ.

Sau khi về lại Xá-vệ, bí ẩn về gốc gác của phu nhân Mạt-Lợi được phơi bày. Vua Pasenadi vô cùng tức giận. Ông tức bỏ vương vị, đặc ân và những bảo bọc từng ban cho hoàng hậu và thái tử. Cả hai giờ đây chỉ được phép ngang

bằng với những người nô lệ bình thường mà thôi. Tuy nhiên, ngọn lửa tức giận trong tim của thái tử Lưu Ly thậm chí còn lớn hơn.

Khi Đức Phật biết được chuyện này, Ngài đã kêu gọi vua Pasenadi không nên đặt tầm quan trọng cho những địa vị cao hay thấp chỉ đơn thuần là dựa vào giai cấp. Lấy ví dụ về chuyện tiền thân Katthahari Jataka (nàng lượm củi), Đức Phật đã nói rằng, người con gái sau khi cưới nhà vua thì trở thành hoàng hậu, dù cho người con gái ấy có là con gái của một người lượm củi. Đứa con trai khi được cô ta sinh ra sẽ trở thành vua, cũng giống như vua Katthavahana trong câu chuyện tiền thân này vậy.

Giai cấp đã làm được gì ở đây? Phu nhân Mạt-Lợi (Vasabhakhattiya) là vợ của vua, không phải là một người nô lệ. Thái tử Lưu Ly (Vitathubha) là đứa con trai hợp pháp của vua. Tại sao lại cho rằng thái tử là giai cấp thấp? Vua Pasenadi đã nguôi giận từ những lời nói này của Phật, và rồi phục hồi lại nguyên chức và danh dự cho hoàng hậu Mạt-Lợi và thái tử Lưu Ly.

Nhưng ngọn lửa thù hận cháy trong tâm khảm của thái tử Lưu Ly chưa được dập tắt. Thái tử Lưu Ly vẫn âm mưu toan tính với người thủ lĩnh đại binh là Digha Karayana (Khổ Mẫu), và, cơ hội đầu tiên là lật đổ ngai vàng. Vua Pasenadi đã trốn thoát để cứu lấy thân mình rồi chạy đến thành Vương-xá (Rajagaha) để cầu cứu sự giúp đỡ của người cháu của mình là vua A-xà-thế (Ajatasattu). Khi ông ta đến nơi thì cổng thành đã đóng cửa. Ông phải ở suốt đêm bên ngoài cổng thành, và vì kiệt sức ông đã chết trước khi trời sáng. Tuyên bố lên ngôi của thái tử Lưu Ly đã giải phóng tất cả những cản trở. Với thù hận luôn đốt cháy trong mình, ông ra lệnh cho đại quân tiến thẳng tới thành Ca-tỳ-la-vệ (Kapilavatthu).

Khi Phật biết ra cuộc tấn công đã tiềm tàng này, Ngài thân hành đến ngồi dưới gốc cây khô dưới ánh nắng trời chiều gần thành Ca-tỳ-la-vệ. Khi vua Lưu Ly nhìn thấy Đức Phật, ông cảm thấy ái ngại. Bởi vì, nhờ Phật mà ông với mẹ mình được vua cha phục hồi thân phận ở hoàng cung. Lúc bấy giờ, ông hỏi rằng, “Cớ sao Đức Thế Tôn lại ngồi dưới gốc cây khô phía trước những người Sakya như thế? Mong Ngài hãy ngồi dưới bóng cây đa mát mẻ trong phạm vi bảo bọc của chúng con.” Đức Phật liền trả lời rằng, “Đại vương, bóng mát mà người thân chở che đang sắp sửa biến mất.” Lưu Ly hiểu ra rằng Đức Phật ngồi đó là để bảo vệ người thân dòng họ Sakya. Vì thế, ông đã cho quân rút lui và quay lại thủ đô.

Vài ngày sau, ông lại dẫn độ đội quân hùng mạnh thẳng tiến đến vương quốc Sakya. Tuy nhiên, ông vẫn thấy Đức Phật ngồi ở đó và lại dẫn quân trở về. Điều đó đã diễn ra tới 3 lần như thế.

Lần thứ tư, Luru Ly quyết lập một cuộc tấn công vô cùng mạnh mẽ, xác định là phải vượt qua bất kỳ sự can gián nào để rửa mối hận gây ra bởi bộ tộc Sakya. Đức Phật biết rõ quyết tâm của ông và cũng biết rằng thời khắc đã chín muồi cho những nghiệp quả mà bộ tộc Sakya đã gây tạo. Vì thế, Ngài không can thiệp nữa.

Vua Luru Ly ra lệnh cho quân đội của mình không được giết những người Sakya trong cung điện của Mahanama. Tất cả những người khác phải giết không thương tiếc. Sau cuộc tàn sát đẫm máu này, Luru Ly chuẩn bị để lên đường trở về Xá-vệ cùng với trưởng giả Mahanama và quyền thuộc của vị trưởng giả mà ông bắt giữ. Sáng hôm sau, Luru Ly yêu cầu Mahanama cùng ăn sáng với mình. Có lẽ ông đã nắm giữ niềm kiêu hãnh về giai cấp của trưởng giả Mahanama và quyền thuộc của ông để ép buộc họ phải cùng ăn chung một mâm. Mahanama không muốn tuân theo, nên ông mượn cớ rằng muốn được tắm rửa dưới hồ nước gần đó trước khi ăn. Ông lặn xuống hồ nước và không nổi lên nữa.

Tiếp tục cuộc hành trình trở về lại Xá-vệ, khi Luru Ly cùng đội quân đi đến dòng sông Aciravati thì trời tối. Ông và quân đội của mình cắm trại nghỉ đêm trên bờ sông. Trong khi đang ngủ say thì bỗng nhiên một dòng thác lũ bất ngờ đổ đến từ lòng sông. Nước sông dâng lên cao cuốn trôi Luru Ly và đội quân của ông trong dòng nước xoáy và giết chết họ.

Không có sự ghi chú lịch sử nào về những gì xảy ra đối với các thành viên khác trong gia đình của trưởng giả Mahanama. Một số họ chắc hẳn đã chạy thoát bởi vì nhiều người trong số họ đã thiết lập cuộc sống sau này ở Vedisagiri ở miền Nam. Họ trở thành những thương gia, rồi con gái của một trong những con cháu của họ là Sakyakumari Vedisadevi sau đó trở thành người vợ thứ nhất của vua A-dục trước khi A-dục trở thành đại đế.

Trong cuộc tàn sát bộ tộc Thích-ca ở thành Ca-tỳ-la-vệ gây ra bởi quân đội của Luru Ly, một số người trong bộ tộc Thích-ca đã tự cứu lấy mình bằng cách trốn thoát. Vì thế, vương quốc Sakya không hoàn toàn bị tiêu diệt. Vài ngày sau cuộc tàn sát đó, Đức Phật cũng đã nhập Niết Bàn tại Câu-thi-na (Kusinara). Người dân của hai bộ tộc Sakya của Kapilavatthu và Koliya của

Ramagama sau đó cũng tuyên bố nhận một phần Xá-lợi Phất và tôn thờ trong một đại tháp huy hoàng trong thủ đô sau đó của họ.

TVN (Translated from the article titled, “Why was the Sakyan Republic Destroyed?” By S.N. Goenka, from Vipassana Research Institute)

---oOo---

Paternalistic - thuộc chế độ gia trưởng

Pathogen - mầm bệnh, nguồn bệnh

Pathology – study of essential nature of diseases = khoa nghiên cứu bệnh học

Patimokkha (Sanskrit) – bond, to bind together; (Pali: “that which is binding”) Sanskrit Pratimoksa, Buddhist monastic code; a set of 227 rules that govern the daily activities of the monk and nun.

Tiếng Patimokkha (Tàu âm là Ba-la-đề-mộc-xoa) nghĩa là "Pháp mà người đã thọ trì đúng đắn rồi, nó hằng làm cho người đó được thoát khỏi sự thống khổ, nhứt là khỏi khổ trong bốn đường dữ (cầm thú, atula, ngạ quỷ, địa ngục)".

Tất cả điều học mà đức Thế Tôn đã chế định, hiệp lại gọi là Patimokkha, có thể làm cho người thọ trì theo được nhiều điều lợi ích cao thượng, như đã có giải.

Paucity – ít ỏi, lượng nhỏ

Pauper - người nghèo khổ, bần cùng

Pavilion - sảnh đường, nhà kiêu gian lớn

Pawn - con tốt, người bị sai khiến; cầm đồ

Pectoral - tấm che ngực để trang sức của các thầy tu Ai Cập

Pedagogical – giáo dục, sư phạm

Pederasty - loạn dâm

Peek – lén nhìn, nhìn trộm

Peeve - chọc tức, làm phiền

Peg - chốt, cái móc

Pejorative - miệt thị

Pelvic - xương chậu

Penal – hình phạt, hình sự

Penance – sám hối, ăn năn, tự hành xác để hối lỗi

Pennant – dây treo cờ

Pent – đóng kín, bị nhốt, bị giam

Pentads – groupings of five = nhóm số 5

Penultimate – áp chốt, gần cuối

Perceive – notice = nhận biết

Perception – attain awareness

Percolating - thấm nước

Peregrination - cuộc du lịch, hành trình

Perennial – present of all season of the year

Peripatetic – lưu động, đi rong, thuộc thuyết tiêu dao

Permutation - sắp xếp đội hình, đổi trật tự, đổi vị trí

Perpetrator - thủ phạm, kẻ gây ra

Perpetuating – cause to last indefinitely = kéo dài, bất diệt

Perquisite - bổng lộc, tiền thù lao

Persuasiveness - thuyết phục

Pertain - gắn liền, liên đới nhau

Pertinent – đúng chỗ, thích đáng

Perusal – xem xét kỹ, nghiên cứu kỹ (sách)

Pervade – through (pervasively: diffused throughout) = tràn ngập, lan toả

Perverse – ngang bướng, ngoan cố

Pessimism - chủ nghĩa bi quan, yếm thế (Pessimist = kẻ yếm thế)

Pestle – cái chày (pestle and mortar = chày và cối)

Petrify - biến thành đá, làm sùng sờ

Petty - nhỏ mọn, tầm thường

Pewter - hợp kim thiếc, đồ dùng bằng thiếc

Phalanx - đội hình Pha-lăng

Phallus (phallic) - tượng dương vật ở Ấn Độ

Philanthropic – nhân từ, bác ái (Philanthropist - người nhân đức)

Phobia - sự ám ảnh, nỗi sợ hãi

Phoenician - người Phê-ni-xi

Phurba Dagger or Phurba Ax – is used to vanquish (chế ngự) the ego, which is the source of our greed and anger. This is about getting rid of the ego so that we will be liberated from endless cycle of birth, sickness, old age, and death.

People can not perform these kind of practices if they have not conquered the demon within their own hearts. For protection, recite the mantra:

“Om Benza Kili Kiliya Hung Phat”



Dao Phurba dùng để chém ngũ ngã mạn, tiêu trừ ma quỷ...

Physical Death – At the moment of physical death, the soul withdraws from the physical form and moves into the astral body. Our astral body is the surviving body and the body we inhabit when we leave the physical plane. It looks just like us and is the body we will operate in when we are on the other side. At death, the silver cord snaps, separating the physical and astral bodies. This is a true mark of death and separates from the final exit from this life. Wonderful angelic beings assist in the process. One can feel peace and stillness when they are present. Many times, loved one who have already crossed over lend their help as well. Once you have made your crossing, you stay on the earth plane for approximately a week. The first 72 hours after death are especially critical as there is still a spiritual disengaging from the physical going on. Although the soul is gone, there are many spiritual support systems to the body that need to be disengaged. That is why one should not cremate or bury the body until 72 hours have passed, to make sure all the spiritual connections with the physical body are complete released.

What are you feeling and thinking when you first cross over? Most people are in a limbo state – half awake, half asleep – They are not really aware of what has happened. Some are quite alert and immediately know they have died and many even feel a sense of relief, especially if they have been suffering through an illness. The truth is you are not really that different a person when you cross over. It's better to think of the entire process of making the transition and reincarnation as one continuous life – different places, same soul. Crossing over is like going from one country to another. If you move from Chicago to Paris, you're still the same person even though you're in a different location.

What most important to remember is that you don't become a saint and your sins don't simply wash away by making the transition. If you had difficulty

forgiving people in physical life, it doesn't automatically easier on the other side.

During the first seven days after making a transition, you generally stay close to love ones and the places you are most familiar with. You will do things like attend your own funeral! After a week, most go to the other side, but some refuse and these are what we call earth-bound souls (ghost), not a good situation.

When you leave the earth plane, you are taking to a special meeting place in the astral world. You wake up in this exquisite environment and there are beautiful light rays steaming in. You are greeted by several angelic beings with shimmering auras.

They explain that you have passed on and what is coming up to you. This is usually a shocking experience, because many people don't fully realize they're died. Sometimes there is unhappiness as they don't want to think of themselves as physical dead. Yet for others, the news is joyful...

At this point, most people have little memory of their life on Earth. This is actually is blessing as it makes the transition easier. But the truth is just as we forget our experiences on the other side when we come to Earth. We forget many of our earthly experiences when we go to the other side...

You are taken to a wonderful place called the rose room. The rose room is in a spiritual realm, the East Indians call *devachan*, a sort of heaven world. They call it the rose room because there are rose vines climbing the walls in beautiful designs. There are no windows but a gentle, soft light fills the room and there are ministering angelic beings. The rose room is a very special place where you go to rest – a deep, spiritual rest. You may sleep for weeks as your soul relaxes and disconnects from Earth life. Most people are confused when they come over, and it takes time to adjust...

Once you come out of the rose room, you feel refreshed, you are then given the choice to visit Earth for a period of forty four days. This is the time to see how loved-ones are doing and to say goodbye to Earth life. This is when you begin to rekindle a clearer memory of your last incarnation on Earth.

There is usually sadness during this time, because you cannot communicate with your loved-ones. If there's unfinished business, you feel regrets. The

teachers guide with you and are with you the whole time. You visit your home, the place you worked, friends and people you knew. It bothers you greatly to see loved-ones in grief. You try to tell them you're okay, but they can't hear you as you can't no longer communicate with those in the physical plane. After 44 days, you have no choice but to return to the astral planes. You are then taken to a magnificent place of healing, this place looks like a temple from ancient Greece. It's huge with a magnificent domed center, the building is radiant with white and blue light.

You come here to receive a deep spiritual healing in all levels of your consciousness. Generally, you stay here for about 2 weeks as the Holly Beings of this temple continuously work with you. When you leave the healing temple, you feel rejuvenated, you have been released from much of the earth dross (bụi trần). You adjust to your new environment, and you realize what a significant place you are in. At this point, you're ready for the next step – having your life reviewed.

This is where you see for yourself what you did and did not do in your last life. You are taken into another magnificent temple on a very high plane of consciousness and seated in a special room. There are huge candles lit, standing in front of the candles are Devine Beings of light whose job is to review your life with you. These tremendous beings are called the Lord of Karma.

The Lord of Karma are the administrator of the devine law of cause and effect. The Sanskrit term Lipikas, which means celestial recorders or scribes, has been used in reference of the Lord of Karma and are responsible for recording and imaging the Book of Life for humanity. There are usually six to ten of them. They stand to greet you, yet the interesting thing is you can't see their faces. They look like silhouettes with incredible light rays coming out from them, and you hear them loud and clear. In front of them is a very ornate table with a huge book, the book of life and it's open to your page. The book of life is the record of the things you have done, said, thought, felt in the life you just finished and in other lives as well. It records everything verbatim, so there is no confusion. Then you start watching your life as if you were watching a movie. The key moments in the life you just lived are shown in crystal clarity. You see all your accomplishments and your failings. You see the real motives behind your actions, what you were thinking and feeling. They show the effects your life had on others: positive, negative, it's quite an experience to watch your life like this...

Afterward the Lord of Karma tell you what you have finished and what you have left undone in terms of your purpose and task on Earth. They pay particular attention to what you have left undone. They adamant about what still needs to be finished. Their pupose is to help you resolve your karma and fulfill your destiny. It is then decided what the next step is for you, they begin to show you the elements of your next life. They show you why you have to go back and what you will achieve by resolving such karma.

Once your time with the Lord of Karma is done, you are taken out of the temple. Usually there is more healing work done because many people come out of the experience devastated, but the experience is necessary for your spirit growth.

Then comes fun time, you have a reunion with family members, friends and even pose who are on the other side! You remember people you have known not just from your last life but from other incarnations as well. You feel a great deal of love. You start to remember places you have known in the astral worlds and things become even more familiar. At this point, the formal transition process is finished. You are now acclimated to the other side. You may spend time in the astral planes or begin to process of reincarnation very soon.

If your time on Earth was cut short, you may reincarnate quickly. Generally, you will stay awhile, but not too long, as there are more experiences to gather on Earth. Then you are taken to a wonderful place known as the Temple of Instruction with golden hue and resembles a building on an Idyllic College Campus. Here your teachers prepare you for the life that is to come. They explain the reincarnation process and what you need to do in your next life. Your instruction here is done privately and with other souls in a huge auditorium where you are taught by great ethereal beings (Thiên Tiên). This training goes on for days. Then comes an extraordinary moment, you are taken to a special room and show your tapestry of life which shows images of your upcoming incarnation. On this tapestry you see pictures of some of the major events and the main goals you are meant to accomplish in your next incarnation. The images are shown in sort of panels; usually about ten images are shown with your teacher explaining what they mean. Your tapestry shows key people who will be in your life and the karmic ties. So before you incarnate, you know what's going on (i.e. your future children, what they would look and be like, as well as other people and events...)

You are shown key elements of the life you are to live *before* you live it. Please impress this on your mind. When you come to Earth, this experience is submerged, but the memory is placed within your subconscious to prompt you. Slowly, you are meant to rekindle that memory. For some, this happens almost immediately once the next incarnation begins. For others, it can take time.

The wonderful thing is when the right people, opportunities, and desires come up in the new incarnation, memory of what the tapestry showed you is rekindled, helping to steer you along the right path. This means if you're feeling lost or unsure of what you're meant to do in life, know that the knowledge of your purpose is already locked within you. It's a matter of realigning yourself with that knowledge, and things will again start clicking for you.

What does free will fit into your Tapestry of Life? Do you have a say in the life you are about to lead? This brings us to one of the most important points about reincarnation and our relationship to the divine. If your future life is shown to you beforehand, what happens to free will? Do you not choose things like your livelihood, the person you will marry, important people in your life?

Of course, free will operates of every level of existence. Yet there is a big difference between the inevitable karmic destiny we weave through the expression of free will and the actual form that destiny takes. From our perspective, we cannot possibly understand all the intricacies of our karmic credits and debts we have generated, as well as what is needed for our spiritual growth. This must be done by a loving hand far more developed than we are. It is better to think of our incarnations on Earth as assignments – missions uniquely designed to develop our highest and most noble desires and qualities.

In truth, there is little negotiating with the Higher when it comes to future incarnations. But please understand this does not mean that there is no free choice on your part. Although the key elements of your life may be predetermined as part of your cosmic plan, it's your job to *make* that destiny happen. It's not going to happen just by itself. The elements shown in your tapestry must be woven together by you in physical life. You must search out and find that dream career, those people who are meant to be part of your life – as you are meant to be part of their lives. The thing you are meant

to accomplish may be shown to you beforehand, but it's going to take all your skill, desire, ingenuity, and talent to make them real.

Having said this, the Tapestry of Life is not set in stone. Life is fluid, and there is always room for modification and adjustments as the need arises. In addition, only select moments of what you are meant to accomplish are shown. Some karmas and experiences are not revealed, so there is plenty of room for free expression. Many details are left entirely up to you. You can make a request to change something in your tapestry. If the request is in line with your spiritual purpose, it will be granted, otherwise it won't.

Of course, you can reject the opportunity presented to you altogether, which some people do. Unfortunately, this sets you back spiritually. The divine designs another incarnation based on other karma, but sooner or later you have to face all your karma. And the longer you wait, the harder it gets. The majority of people accept the incarnation presented because they know how much it will help them and they are eager to progress spiritually.

Once you agree to the new incarnation, you are taken to the spiritual realm where the actual embodiment process begins. It is here you are shown who your next parents will be, and the karmic links with these souls are clearly shown. You then meet your new parents astrally. Even though they are on Earth, they are taken up into the astral world where you must all agree to the union. Soon after that, physical conception takes place, and you will end up as a little baby to begin another lap on Earth!...

Summing up – Naturally the overview cannot cover all the details and intricacies of the reincarnation process. Also, there are variations, but the key points are pretty much the same for everyone.

What about the transitions of extraordinary souls such as Mother Teresa or Mahatma Gandhi? They go through the same process as we do. In the case of highly evolved souls, their transition is glorious. They're shown the extraordinary things they did on Earth and the great service they performed, and they meet some of the people they were so helpful to. Naturally, they find themselves in the high spiritual spheres, and in communion with great spiritual beings.

In the case of tyrants and souls who committed great atrocities, they, too, go through the same transition process as we do, but their transition is much more difficult. They're shown the evil they committed and meet some of

those they abused. They will inevitably find themselves in the lower netherworlds, where they will be surrounded by those of like mind and vibration. Their spiritual climb is difficult as they feel the extreme effects of their misdeeds. Yet from the metaphysical perspective, no soul is past redemption. Even in these situations, the divine tries to help lift these souls. They cannot reincarnate to start paying back their karmic debts until they are out of those hellish regions.

It's the goal of every soul to return home to the Higher... We have to pass through many spiritual planes and reach into the highest levels of the heaven worlds. We are simply not ready for this in our present state of growth. As metaphysics teaches, "We do not go to heaven, we *grow* to heaven." When we reach the pinnacle of our spiritual evolution, we will evolve into that heavenly state and join with the Higher once again, the culmination of our spiritual pilgrimage. What a glorious day that will be!

(Barbara Y. Martin & Dimitri Moraitis – Karma and Reincarnation)

Physical homage – means bowing down to the objects of refuge, by touching the five limbs of the body to the ground: both knees, the palms of both hands, and the forehead. The outstretched palm must touch the ground, not simply the fists. Likewise, the forehead should touch the ground. This is how to make a half prostration.

To make a full prostration, let the entire body down onto the ground like a falling tree, stretching out the arms and let both hands entirely touch the ground = Tôn lạy Phật

Khi tôn lạy Phật: cả hai đầu gối, hai lòng bàn tay, trán phải chạm mặt đất. Còn cách lạy của người Tây Tạng, toàn thể thân người (đầu gối, bụng, ngực), rồi duỗi thẳng hai cánh tay ra phía trước, tất cả đều chạm mặt đất...

Physiological - thuộc sinh lý học

Pictogram - biểu đồ thống kê

Pierce – đâm vào, chọc thủng, xuyên qua

Piety – lòng mộ đạo, lòng hiếu thảo, lòng trung thành

Pinnacle – surmount = tháp nhọn, đỉnh núi cao nhọn

Pious – ngoan đạo, sùng đạo, hiếu thảo

Piss - nước tiểu, đi tiểu

Pitfall - hầm bẫy, cạm bẫy, điều nguy hiểm

Pittance - tiền thù lao rẻ mạt

Pivotal - nòng cốt, mấu chốt

Placebo – tác dụng làm người ốm an lòng

Plagiarism – phái ăn cắp ý, ăn cắp văn...

Plague - bệnh dịch, tai họa

Plasticity – tính dẻo, mềm

Plebeian - người bình dân thời La Mã - plebeian, also spelled Plebian, Latin Plebs, plural Plebes, member of the general citizenry in ancient Rome as opposed to the privileged patrician class.

Plenary – complete in every respect absolute = nguyên vẹn

Plenitude – sung túc, phong phú

Plethora - trạng thái quá thừa thải

Pleurisy – viêm màng phổi

Plexus – (giải phẫu) mạch máu trong cơ thể; hệ thống mô sợi

Pliancy – pliable = dẻo, dễ uốn, tính mềm

Plight - cảnh ngộ khôn khổ

Plinth – chân cột, chân tường, bệ tượng

Plodder - người làm việc cần cù

Plop - tiếng rơi tòm xuống nước

Plunder - cướp bóc, tước đoạt

Poignancy – chua cay, lời châm chọc

Polarity - cực, chiều phân cực

Polemic – aggressive attack = luận chiến, bút chiến

Polytheistic – đa thần giáo (Polytheism = chủ nghĩa đa thần)

Polytheism - is the worship of or belief in multiple deities usually assembled into a pantheon of gods and goddesses, along with their own religions and rituals.

Thuyết đa thần là niềm tin và/hoặc việc cúng bái nhiều thần thánh. Thuyết được xây dựng từ những thần thánh cùng truyền thuyết và nghi lễ về họ. Nhiều tôn giáo, kể cả các tôn giáo trong lịch sử cũng như hiện thời có niềm tin đa thần, như Thần đạo, đạo đa thần Ai Cập cổ, đạo đa thần Hy Lạp cổ, đạo đa thần La Mã, thuyết đa thần của người Slav, tôn giáo cổ Trung Quốc, đạo đa thần của người Anglo-Saxon...

Pompous – hoa lệ, tráng lệ (Pomp – phô trương rực rỡ)

Pontificate - chức giáo chủ, chức giáo hoàng, nhiệm kỳ giáo hoàng

Pontificate comes from the French word pontiff, another word for the Pope, the leader of the Roman Catholic Church.

Pore - lỗ mũi, lỗ da

Portfolio - cặp giấy, tổ hợp đầu tư

Porosity - trạng thái xốp

Portend – báo hiệu, điềm báo trước

Portico – mái dẫn vào toà nhà lớn

Portal - cửa, cổng chính

Posthumous – được xuất bản sau khi tác giả chết - published after the death of the author: a posthumous novel.

Postulate - mặc nhận, định đề

Posture – tư thế, dáng điệu

Potala – The Potala was a traditional Winter palace of the Dalai Lamas, and a symbol of the religious and historical heritage of Tibet. Originally built by the Tibetan King Song-tsen Gampo in the seventh century, it was later destroyed and not rebuilt until the seventeenth century by the fifth Dalai Lama. The current structure rises a majestic 440 ft from the Summit of the “Red Hill” in Lhasa. It is over a quarter mile long, thirteen stories high and filled with over a thousand chambers, assembly halls, shrines and chapels...

Another story - The Potala Palace (Tibetan: Po ta la; Chinese Budala Gong) in Lhasa, Tibet Autonomous Region, China, was the chief residence of the Dalai Lama until the 14th Dalai Lama fled to India during the 1959 Tibetan uprising. It is now a museum and UNESCO World Heritage Site.

The palace is named after Mount Potalaka, the mythical abode of Chenrezig or Avalokiteshvara. Lozang Gyatso, the Great Fifth Dalai Lama, started its construction in 1645 after one of his spiritual advisers, Konchog Chophel (died 1646), pointed out that the site was ideal as a seat of government, situated as it is between Drepung and Sera monasteries and the old city of Lhasa. It may overlay the remains of an earlier fortress, called the White or Red Palace, on the site built by Songtsen Gampo in 637.

The building measures 400 metres east-west and 350 metres north-south, with sloping stone walls averaging 3 m. thick, and 5 m. (more than 16 ft) thick at the base, and with copper poured into the foundations to help proof it against earthquakes. Thirteen stories of buildings – containing over 1,000 rooms, 10,000 shrines and about 200,000 statues – soar 117 metres (384 ft) on top of Marpo Ri, the "Red Hill", rising more than 300 m (about 1,000 ft) in total above the valley floor.

Halfway up the Red Hill is Devangshar Square, a large area approximately seventy meters (230 ft) above ground level. It was here that the Dalai Lama would watch plays and dances on festive occasions.

Tradition has it that the three main hills of Lhasa represent the "Three Protectors of Tibet." Chokpori, just to the south of the Potala, is the soul-mountain (bla-ri) of Vajrapani, Pongwari that of Manjushri, and Marpori, the hill on which the Potala stands, represents Chenrezig or Avalokiteshvara.

Cung điện Potala - nằm ở Lhasa, Khu tự trị Tây Tạng, Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa, đã từng là nơi ở của các đời Đạt-lai Lạt-ma (Dalai Lama) cho đến Dalai Lama thứ 14 thì lưu vong sang Dharamsala, Ấn Độ sau một cuộc khởi nghĩa thất bại vào năm 1959. Ngày nay, Cung điện Potala là một viện bảo tàng ở Trung Quốc. Đây là một địa điểm thu hút du khách thăm viếng nổi tiếng và đã được UNESCO công nhận là một di sản thế giới, và đã được chương trình truyền hình Mỹ Good Morning America và báo USA Today gọi là "Bảy kỳ quan mới".

Toàn thể của cung Potala bắt đầu được xây dựng năm 1645 thời kỳ Đạt-lai Lạt-ma thứ 5. Phải mất hơn 50 năm mới hình thành quy mô công trình như hiện nay.

Cung Potala gồm 3 bộ phận: Khu cung thành phía trước núi, khu cung thất trên đỉnh núi và khu hồ phía sau núi.

Khu cung thành có 3 cửa Đông, Nam, Tây và 2 gác lầu. Trong thành có các cơ quan quản lý phục vụ cung như viện in kinh, nơi ở của các quan viên, tăng ni và có cả nhà giam, chuồng ngựa.

Leo lên con đường bằng đá rộng rãi là tới khu cung thất. Khu này là một quần thể kiến trúc lớn mà chủ thể của nó là Bạch Cung và Hồng Cung. Bạch Cung là cung thất chuyên phục vụ cho sinh hoạt chính trị và tôn giáo của Đạt-lai Lạt-ma. Hồng Cung là quần thể kiến trúc mang tính chất tôn giáo gồm các điện Phật có linh tháp đặt thi thể các Đạt-lai Lạt-ma đã viên tịch và một số sảnh điện khác.

---oOo---

Mount Potalaka (Chinese: Butuoluo Shan, Japanese: Fudaraku-san), which means "Brilliance", is the mythical dwelling of the Buddhist bodhisattva Avalokiteshvara, said to exist in the seas south of India.

The mountain is first mentioned in the final chapter of the Avatamsaka Sutra, the Gandavyuha Sutra, where the chapter's protagonist journeys to seek the advice of the Bodhisattva Avalokitesvara.

The Japanese scholar Shu Hikosaka on the basis of his study of Buddhist scriptures, ancient Tamil literary sources, as well as field survey, proposes the hypothesis that, the ancient mount Potalaka, the residence of Avalokitesvara described in the Gandavyuha Sutra and Xuanzang's Records, is the real mountain Potikai or Potiyil situated at Ambasamudram in Tirunelveli district, Tamil Nadu. Shu also says that mount Potiyil / Potalaka has been a sacred place for the people of South India from time immemorial. With the spread of Buddhism in the region beginning at the time of the great king Asoka in the third century BCE, it became a holy place also for Buddhists who gradually became dominant as a number of their hermits settled there. The local people, though, mainly remained followers of the Hindu religion. The mixed Hindu-Buddhist cult culminated in the formation of the figure of Avalokitesvara.

Potalaka – tên một hòn đảo tại Ấn Độ Dương. Hòn đảo này cũng được biết là trú xứ của Đức Quán Thế Âm. Năm 847, một vị tăng người Ấn bỗng nhiên thấy ngài Quán Thế Âm xuất hiện trong một hang động trên một ngọn núi. Sau đó vị này đặt tên cho núi này là Potalaka, dịch là Phổ Đà.

Một truyền thuyết rất nổi tiếng khác bảo rằng, một vị tăng người Nhật muốn thỉnh một tượng Quán Âm từ Ngũ Đài Sơn sang Nhật. Trên đường về nước thì thuyền của ông gặp bão, ông nguyện trước bức tượng đức Quán Âm rằng nếu thoát khỏi nạn này, ông sẽ xây dựng một ngôi chùa để cúng dường. Ngay sau đó thuyền ông như được một bàn tay vô hình dẫn ngay tới núi Phổ Đà (ngoài khơi tỉnh Chiết Giang, Trung Quốc). Để báo ân, ông bèn lập một ngôi chùa tại đây và từ đó đức Quán Âm cũng được xem là vị Bồ tát chuyên giúp những người đi biển...

Nhập pháp giới của kinh Hoa Nghiêm: “Này thiện nam tử, phương Nam đây có tòa núi tên là Bồ-Đặc-Lạc-Ca (Potalaka). Núi ấy có Bồ tát tên Quán Tự Tại...”

“Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tầm Thanh Cứu Khổ Cứu Nạn”
“Quán Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát”

Potentate - kẻ thống trị, vua chuyên quyền

Pragmatic – thực tế, thực dụng –Pragmatist: người theo chủ nghĩa thực dụng

Prajna-paramita – Bát Nhã Ba La Mật Đa (Prajna = wisdom; Paramita =
Gone to the other shore)

Getting to the Other Side – Prince Gotama, who had become Buddha, saw one of his followers meditating under the tree at the edge of the Ganges river. Upon inquiring why he was meditating, his follower stated he was attempting to become so enlightened he could cross the river unaided. Buddha gave him a few pennies and said: 'Why don't you seek passage with that boatman. It is much easier.'

Prajnaparamita – the Perfection of Wisdom, the great Buddhist Jhana text:
“Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha” – Gone,
gone, gone beyond, gone altogether beyond, oh what an
awakening, all hail!

“Yết-đế, Yết-đế, Ba la yết-đế, Ba la tăng yết-đế, Bồ-đề tát-bà-ha”

Các bài chú bằng tiếng Phạn thường được để nguyên, không dịch. Bài chú có nghĩa đại khái như sau:” Qua đi. Qua đi. Tất cả qua bờ bên kia. Tất cả tích cực qua bờ bên kia. Sự giác ngộ được viên thành nhanh chóng.”

Bờ bên kia là gì? Ta thường nghe rằng chúng sinh và Phật chỉ khác nhau ở một điểm: một đàng là mê, một đàng là ngộ. Chúng sinh bị vô minh che lấp nên mê mờ, trôi lặn mãi trong vòng sinh tử luân hồi. Muốn được thành Phật thì phải tu tập để sang bờ bên kia, tức là bờ giác ngộ vậy. Giác ngộ thế nào là khổ, đạo Phật nói ‘đời là bể khổ’, trong đó không có tư tưởng yếm thế, bi quan gì cả, chỉ nói lên sự thật mà thôi! Trong tất cả các khổ thì cái khổ lớn nhất của chúng sinh là sinh tử luân hồi...

Prajna-paramita Heart Sutra = Bát nhã tâm kinh

Heart Sutra – the attainment of five levels of the path: the path of accumulation , the path of preparation, the path of insight, the path of meditation and the path of no more learning is explained in

condensed form in the Heart Sutra where we find the mantra:

“Tadyatha om gate gate paragate parasamgate bodhi svaha”

Tadyatha – means ‘it is thus’

Gate gate – means ‘go, go’ refers to the attainment of the path of accumulation and the path of preparation.

Paragate – means ‘go beyond’ refers to the attainment of the path of insight, suggesting that when one gains the path of insight which is direct insight into emptiness. At that point one has transcended the state of ordinary existence and becomes what is known as an ‘arya’ or ‘Noble Being’. The metaphor of ‘go beyond’ suggests crossing to shore on the other side, when one’s own ordinary state is understood as this side of the shore. The other side of the shore is Nirvana or the state of liberation. By attaining the path of insight one has already gone beyond the ordinary state of cyclic existence...

Parasamgate – go utter beyond, implies the attainment of the path of meditation. Essentially this is a state when the direct insight one has gained, has further deepened through constant familiarity and culminates (lên đến cực điểm) in the attainment of enlightenment or total transcendence.

The point here is that this entire process of different levels of realisation, culminating in the attainment of buddhahood, is understood in the Buddhist context as a process that combines the method aspect and the wisdom aspect of the path. The entirety of the Buddha’s teachings and practices is embodied in these two aspects, which are known as the two accumulations: the accumulation of merit and the accumulation of wisdom.

These two aspects can be understood in term of how we relate to and engage in the world. For example, if our engagement with the world is at the level of diversity of things, events and objects, that is the method aspect of the path. When we engage with the world in terms of the deeper nature of reality, which is understood as the emptiness of all things and events, that practice belongs to the cultivation of wisdom... So what is this profound understanding of emptiness that

we are attempting to realize through the wisdom aspect of the path?
Nagarjuna (Ngài Long Thọ) writes in his Fundamental of the
Middle Way:

‘Whatever is dependently originated,’
‘That is explained as emptiness.’
‘This is dependently designated’
‘And it is the true middle way.’

The Heart Sutra - This is a Sutra about a Mantra. The word mantra is said to come from a root meaning "that which protects the mind". The mantra is *Gate gate paaragate paarasamgate bodhi svaahaa*. This mantra represents a class of Mahayana scriptures known as the Prajnaparamita (perfection of Wisdom) Sutras. These include such famous teachings as the Heart Sutra and the Diamond Sutra. These texts were the subject of worship in Mahayana Buddhism, in much the same way that devotional figures were. Prajnaparamita eventually became personified as a goddess, but this is not her mantra. This one is associated with the texts themselves. The words here do have a literal meaning:

"Gone, gone, gone beyond, gone utterly beyond, Enlightenment hail!"

Prajna-Paramita Heart Sutra

Thus have I heard. Once the Blessed One was dwelling in Rajagriha at Vulture Peak mountain, together with a great gathering of the sangha of monks and a great gathering of the sangha of bodhisattvas. At that time the Blessed One entered the samadhi that expresses the dharma called "profound illumination," and at the same time noble Avalokiteshvara, the bodhisattva mahasattva, while practicing the profound prajnaparamita, saw in this way: he saw the five skandhas to be empty of nature.

Then, through the power of the Buddha, venerable Shariputra said to noble Avalokiteshvara, the bodhisattva mahasattva, "How should a son or daughter of noble family train, who wishes to practice the profound prajnaparamita?" Addressed in this way, noble Avalokiteshvara, the bodhisattva mahasattva, said to venerable Shariputra, "O Shariputra, a son or daughter of noble family who wishes to practice the profound prajnaparamita should see in this way: seeing the five skandhas to be empty of nature. Form is emptiness; emptiness also is form. Emptiness is no other than form; form is no other

than emptiness. In the same way, feeling, perception, formation, and consciousness are emptiness. Thus, Shariputra, all dharmas are emptiness. There are no characteristics. There is no birth and no cessation. There is no impurity and no purity. There is no decrease and no increase. Therefore, Shariputra, in emptiness, there is no form, no feeling, no perception, no formation, no consciousness; no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind; no appearance, no sound, no smell, no taste, no touch, no dharmas, no eye dhatu up to no mind dhatu, no dhatu of dharmas, no mind consciousness dhatu; no ignorance, no end of ignorance up to no old age and death, no end of old age and death; no suffering, no origin of suffering, no cessation of suffering, no path, no wisdom, no attainment, and no non-attainment. Therefore, Shariputra, since the bodhisattvas have no attainment, they abide by means of prajnaparamita.

Since there is no obscuration of mind, there is no fear. They transcend falsity and attain complete nirvana. All the buddhas of the three times, by means of prajnaparamita, fully awaken to unsurpassable, true, complete enlightenment. Therefore, the great mantra of prajnaparamita, the mantra of great insight, the unsurpassed mantra, the unequaled mantra, the mantra that calms all suffering, should be known as truth, since there is no deception. The prajnaparamita mantra is said in this way:

OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Thus, Shariputra, the bodhisattva mahasattva should train in the profound prajnaparamita.

Then the Blessed One arose from that samadhi and praised noble Avalokiteshvara, the bodhisattva mahasattva, saying, "Good, good, O son of noble family; thus it is, O son of noble family, thus it is. One should practice the profound prajnaparamita just as you have taught and all the tathagatas will rejoice."

When the Blessed One had said this, venerable Shariputra and noble Avalokiteshvara, the bodhisattva mahasattva, that whole assembly and the world with its gods, humans, asuras, and gandharvas rejoiced and praised the words of the Blessed One.

Lotsawa Bhikshu Rinchen De translated this text into Tibetan with the Indian pandita Vimalamitra. It was edited by the great editor-lotsawas

Gelong Namkha and others. This Tibetan text was copied from the fresco in Gegye Chemaling at the glorious Samye vihara. It has been translated into English by the Nalanda Translation Committee, with reference to several Sanskrit editions.

MA-HA BÁT-NHÃ BA-LA MẬT-ĐA TÂM-KINH

Quán-Tự-Tại Bồ-Tát, hành thâm Bát-nhã ba-la-mật-đa thời, chiếu kiến ngũ-uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.

Xá-Lợi-Tử! Sắc bất dị không, không bất dị sắc; sắc tức thị không, không tức thị sắc; thọ, tưởng, hành, thức, diệc phục như thị.

Xá-Lợi-Tử! Thị chư pháp không tướng, bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm. Thị cô không trung, vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức; vô nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; vô nhãn-giới, nãi chí vô ý-thức-giới; vô vô-minh diệc, vô vô-minh tận, nãi chí vô lão-tử, diệc vô lão tử tận; vô khổ, tập, diệt, đạo; vô trí diệc vô đắc.

Dĩ vô sở đắc cố, Bồ-đề tát đỏa y Bát-nhã Ba-la-mật-đa cố, tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết-bàn.

Tam thế chư Phật, y Bát-nhã Ba-la-mật-đa cố, đắc A-nậu-đa-la tam-miệu-tam bồ-đề.

Cổ tri Bát-nhã Ba-la-mật-đa, thị đại thần-chú, thị đại minh-chú, thị vô thượng-chú, thị vô đẳng-đẳng chú, năng trừ nhứt thiết khổ, chơn thiệt bất hư.

Cổ thuyết Bát-nhã Ba-la-mật-đa chú, tức thuyết chú viết:
"Yết đế, yết đế, ba-la yết đế, ba-la tăng yết đế, bồ-đề tát-bà-ha".

Ma-ha Bát-nhã Ba-la-mật-đa.

Bản Dịch Nghĩa:

Ngài Bồ Tát Quán Tự Tại khi thực hành thâm sâu về trí tuệ Bát Nhã Ba la mật, thì soi thấy năm uẩn đều là không, do đó vượt qua mọi khổ đau ách nạn.

Này Xá Lợi Tử, sắc chẳng khác gì không, không chẳng khác gì sắc, sắc chính là không, không chính là sắc, thọ tưởng hành thức cũng đều như thế.

Này Xá Lợi Tử, tướng không của các pháp ấy chẳng sinh chẳng diệt, chẳng như chẳng sạch, chẳng thêm chẳng bớt.

Cho nên trong cái không đó, nó không có sắc, không thọ tưởng hành thức. Không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân ý, không có sắc, thanh, hương vị, xúc pháp. Không có nhãn giới cho đến không có ý thức giới.

Không có vô minh, mà cũng không có hết vô minh. Không có già chết, mà cũng không có hết già chết.

Không có khổ, tập, diệt, đạo.

Không có trí cũng không có đắc, vì không có sở đắc.

Khi vị Bồ Tát nương tựa vào trí tuệ Bát Nhã này thì tâm không còn chướng ngại, vì tâm không chướng ngại nên không còn sợ hãi, xa lìa được cái điên đảo mộng tưởng, đạt cứu cánh Niết Bàn.

Các vị Phật ba đời, vì nương theo trí tuệ Bát Nhã này mà đắc quả vô thượng, chánh đẳng chánh giác.

Cho nên phải biết rằng Bát Nhã Ba la mật đa là đại thần chú, là đại minh chú, là chú vô thượng, là chú cao cấp nhất, luôn trừ các khổ não, chân thật không hư dối.

Cho nên khi nói đến Bát Nhã Ba la mật đa, tức là phải nói câu chú:

Yết đế yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề tát bà ha.

(Qua rồi qua rồi, qua bên kia rồi, tất cả qua bên kia rồi, giác ngộ rồi đó!)

---oOo---

Ma-ha Bát-nhã ba-la-mật-đa Tâm Kinh - gọi ngắn là Bát-nhã Tâm Kinh hay Tâm Kinh rất quen thuộc với chúng ta. Kinh này rất ngắn và rất cô đọng, kinh chỉ có 260 chữ nhỏ, dịch ra chữ Việt cũng chừng ấy chữ! Toàn bộ Bát-nhã gồm 600 quyển dùng để trình bày chữ **không**.

Ma-ha nghĩa là lớn; Bát-nhã phiên âm từ chữ Sanskrit prajna (chữ Pali là panna) nghĩa là trí huệ, không phải trí huệ thông thường mà là thứ trí huệ do

tu hành mà được, có khả năng chứng ngộ được cái tướng thật sự của vạn pháp, nhiều khi người ta để hai chữ bát-nhã và trí huệ đi liền với nhau: trí huệ bát-nhã.

Ba-la mật-đa (phiên âm từ chữ Sanskrit paramita) nghĩa là báu bi ngàn tức là tới bờ bên kia (bờ bên này là mê mờ, bờ bên kia là giác ngộ). Chữ Ma-ha bát-nhã ba-la mật-đa hàm cái nghĩa tâm, cái trí huệ rộng lớn cùng tột. Khi Quán Tự Tại bồ-tát thực hành đến trí huệ bát-nhã thì ngài soi thấy năm uẩn đều không, liền qua mọi khổ ách (Quán Tự Tại là ngài Quán Thế Âm). Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc; sắc tức là không, không tức là sắc: thọ, tưởng, hành, thức cũng đều như thế.

Hai chữ khó là “năm uẩn” và “không”. Năm uẩn chỉ năm thành phần cấu tạo nên con người: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc là cái thân. Thọ là các cảm giác. Tưởng là tưởng tượng, hành là cái suy nghĩ, tác ý. Thức là khả năng phân biệt, thức của mắt là nhãn thức, của tai là nhĩ thức...đó là tri giác. Theo lý thuyết Phật giáo, bất cứ cái gì mà do nhiều cái khác hợp thành (duyên hợp, nhiều duyên hợp lại) thì không có tự thể, không có bản thể riêng, gọi ngắn là **không**. Chữ không ở đây chẳng có nghĩa là không có gì, “trống rỗng, mà chỉ có nghĩa đơn giản là “bị phụ thuộc vào những cái khác, không có tự thể”. Suy xét cho kỹ thì năm thứ kể trên (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) đều là hợp thể cả, nên đều là “**không**”.

Thân chúng ta do tứ đại là đất, nước, gió, lửa hợp lại. Phật học nói rằng phải đủ duyên thì mới còn thân; thiếu một duyên là mất. Cảm giác vui buồn, không vui không buồn do đâu mà ra? Do tai gặp âm thanh, mắt gặp màu sắc, mũi gặp mùi...mà ra, phải đủ duyên mới có cảm thọ. Tưởng tượng là vương vào một cái gì đó, nhớ lại một hình ảnh nào đó...tức là bên trong có ý, bên ngoài có sắc thanh hương vị... duyên với nhau nên mình mới tưởng tượng được. Nếu hiểu đơn giản hành là suy nghĩ thì cái suy nghĩ nó thay đổi nhanh như điện, “niệm niệm sinh diệt”, làm sao có tự thể được, vả lại có suy nghĩ thì phải căn cứ vào cái này, cái kia, phải có duyên. Khi trần tiếp xúc với căn thì mới nảy ra thức, đó là phải có điều kiện, phải có duyên. Tóm lại ngũ uẩn là **không** (tức là không có tự thể, phụ thuộc vào một cái khác). Quán Tự Tại bồ-tát không những nhận thấy như thế, mà thực hành sâu xa phép quán bằng trí huệ bát-nhã, đến mức thấy thân và tâm chẳng phải là thật, có đó mà chỉ là giả có thôi, nên đâu có sợ khổ ách, mà vượt qua mọi khổ ách. Chỗ này ta thấy khó tin vì quanh ta bao nhiêu là khổ! Kinh nói phải thực hành sâu xa... Tụng kinh Bát-nhã Tâm Kinh mới chỉ là tụng, chưa phải là hành, nhất là chưa sâu xa!

Một đặc điểm của Phật giáo là điều này: mọi hiện tượng trên thế gian này khác biệt nhau, nhưng bản thể của chúng là một. Cái bản thể ấy là một thứ thuộc về tuyệt đối, không thể lấy ngôn ngữ của chúng ta mô tả được, vì thế gian của chúng ta thuộc về tương đối. Phật học có cả mấy chục tên để gọi mà chẳng tên nào đủ nghĩa cả: Phật tánh, pháp tánh, tâm, chơn tâm, chân như... Nhưng cái tên gọn nhất lại làm cho Phật tử Việt Nam chúng ta cực nhất, đó là chữ **không** (xin đừng lầm chữ không dùng để phủ định, đối nghĩa với có, lại trùng luôn với chữ hư không, không gian...). Chúng ta hiểu rằng, không là cái bản thể vô hình, vô tướng, vô thanh, vô sắc... mà giác quan chúng ta không nhận ra được. Phật học nói: hình thù, tướng trạng của muôn vạn hiện tượng chẳng có cái nào giống cái nào, nhưng bản thể của chúng là một. Khổ nổi là cái bản thể ấy mới là cái tướng thực sự của vạn pháp, cái tướng thực ấy có tên là **không** hay chân không, bản thể đó là thực tướng hay không tướng của vạn pháp... "Thị chư pháp không tướng bất sanh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm...", cái không tướng của mọi pháp không sinh không diệt, không như không sạch, không thêm không bớt... không thể 'mô tả' cái thực tướng đó ra nên chỉ có cách là nói nó chẳng phải cái này, chẳng phải là cái kia. Bây giờ chúng ta dùng hai chữ này có lẽ hay hơn: tướng và tánh, tướng thì khác nhau, tánh là một. Tướng là hữu hình, tánh thì vô hình; tướng thì vô thường, tánh là thường hằng; tướng thì có sinh có diệt, tánh thì không sinh không diệt...

Người đời chấp cái ta là thật, chấp các pháp là thật, gọi là chấp ngã và chấp pháp. Học Bát-nhã rồi, quay ra chấp cái ta là không, các pháp là không, đang chấp có chuyển thành chấp không. Vì thế kinh nói sắc tức là không, nhưng lại nói ngay không tức là sắc. Nghĩa là: hai thứ ấy tuy hai mà là một, đó là hai mặt của một đồng xu, có cái nọ là có cái kia, không thiếu được. Đó là chân không diệu hữu vậy! Cho nên trong chân không, "chẳng có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, chẳng có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; chẳng có nhãn giới cho đến ý thức giới; chẳng có già chết, cũng chẳng có cái hết già chết; chẳng có vô minh, cũng chẳng có cái hết vô minh; chẳng có khổ, tập, diệt, đạo, chẳng có trí huệ, cũng chẳng có chứng đắc".

Trong chân không, chẳng có những thứ mắt mũi... sắc thanh... nghĩa là những thứ thuộc về thế gian này, mà ngay cả những thứ xuất thế gian cũng chẳng có: Tứ diệu đế, Thập nhị nhân duyên, trí huệ và đắc trí huệ... Kinh phủ nhận sự hiện hữu của bất cứ một cái gì, thế gian hay xuất thế gian, ở trong cái tánh đó, trong cái chân không đó... Chân không đã là tuyệt đối thì làm gì còn những thứ đối đãi như khổ và sướng, phiền não và bồ đề, Phật và chúng sinh, đắc hay chẳng đắc... khi nào đắc rồi, chứng lý không rồi, nhân

và thực tướng của vạn pháp, thì sẽ thấy một loạt “vô” như đoạn trước...Điểm chính của đoạn kinh tiếp theo là ‘tán thán’, công dụng của pháp quán sâu xa nhờ trí huệ bát-nhã, là khuyên tu theo Bát-nhã để đạt mục tiêu: đắc lý “**không**”.

Chúng ta tu hành muốn đến đích là phải dùng trí bát-nhã của mình thường quán chiếu thấy thể tánh của pháp là **không**. Thấy rằng tánh của các pháp là **không**, thì trong đó không có phàm, không có thánh, không có tất cả. Nhưng mà duyên khởi duyên có trùng trùng, cái gì cũng có, phàm thánh đủ hết.

Nếu giữ được trí huệ bát-nhã thì nó công dụng rất lớn, không thua gì những thần chú, dù là loại thần chú linh nghiệm nhất. Nếu tri bát-nhã, quán chiếu ngũ uẩn đến khi thấy “ngũ uẩn giai không” thì đạt được “ngã không”, tiếp theo là “pháp không”. Trong không có ngã, ngoài không có pháp thì khổ nạn nào cũng qua.

Câu chú “**Yết-đế, yết-đế, ba la yết-đế, ba la tăng yết-đế, bồ-đề tát-bà-ha**” nghĩa là: “Qua đi, qua đi, tất cả đều qua đi, tất cả qua bờ bên kia, đạt đạo bồ-đề”.

“Qua đi, qua đi” mang ý nghĩa thúc đẩy, thúc đẩy tiến lên nữa, chớ dừng lại giữa đường, chớ lấy hóa thành làm bảo sở, phải nhằm cứu cánh Niết-bàn.

“Tích cực qua đi, tất cả tích cực qua đi” nhằm mục đích khuyến khích tinh tấn cố gắng tu hành, mọi người đều cần cố gắng. Giác ngộ là giác ngộ những điều Phật đã giác ngộ.

Đối với phàm phu chúng ta, nói thì dễ, biết thì khó, làm được còn khó nữa. Vậy thì trên thực tế, trong hoàn cảnh tranh đấu để làm lại cuộc sống nơi quê hương mới này, giữa thời mạt pháp, mười người tu thì thoái chuyển đến chín, chúng ta phải nghĩ gì, làm gì?

Sau đây là một cách đơn giản để tu tập: chúng ta hãy dành thời giờ học hỏi Phật pháp để nâng cao hiểu biết, suy nghĩ kỹ lưỡng về những điều đức Phật đã dạy để nâng cao trí tuệ, thực hành niệm Phật hàng ngày để an cái tâm, tịnh cái nghiệp nhằm mục đích thanh tịnh hóa ba nghiệp, đồng thời chăm lo bố thí (tài thí, pháp thí và vô úy thí). Còn về đời sống hàng ngày, muốn cho “đỡ khổ”, chứ chưa dám nói “hết khổ”, thì chúng ta hãy tuân theo lời đức Thế Tôn đã dạy cần phải “thiểu dục tri túc”, nghĩa là “ham muốn ít, biết cái gì mình đang có là đủ rồi”. Cũng có người dùng phép ngồi thiền thay thế cho phép niệm Phật. Cái đó tùy căn cơ của mỗi người. Chỉ cần nhớ rằng: thiền, cần phải có người dạy cho đúng phương pháp nếu không sẽ lạc; thí dụ

nếu chỉ tập thở không thôi thì chưa đủ gọi là thiền được, chúng ta nên thận trọng.

Chỉ mấy điều ấy thôi cũng đã đủ để chúng ta có hành trang lên đường theo Phật.

Kính chúc quý đạo hữu lúc nào cũng “ba la yết-đế” để “bồ-đề tát-bà-ha”.

Kết luận: “Tu chỉ là việc lau bụi trên mặt mình, mặt chúng ta vẫn sạch, nhưng bị bụi bám, lau hết bụi thì sạch. Biết vọng, hãy rửa vọng đi, vọng lắng thì chân hiện. Nhưng vọng cũng không thật là vọng, chỉ vì mình mê mà có vọng có chân. Giác rồi thì nói vọng nói chân làm gì. Bởi thế, Bát-nhã là cái ngõ vào đạo vậy”. (GS Nguyễn Văn Phú - Nguyên Hiệu Trưởng T/H Hưng Đạo, Sài Gòn)

---oOo---

Prankster - người hay tinh nghịch, đùa cợt

Pratityasamutpada (Sanskrit) Pali: paticcasamuppada)) is commonly translated as dependent origination or dependent arising. The term is used in the Buddhist teachings in two senses:

On a general level, it refers to one of the central concepts in the Buddhist tradition - that all things arise in dependence upon multiple causes and conditions.

On a specific level, the term is also used to refer to a specific application of this general principle - namely the twelve links of dependent origination. The concept of pratityasamutpada (in both the general and specific meanings) is the basis for other key concepts in Buddhism, such as karma and rebirth, the arising of dukkha "suffering" and the possibility of liberation through realizing anatman "no self". The general principle of pratityasamutpada is complementary to the concept of sunyata "emptiness".

Pratityasamutpada - Everything is interconnected. Everything affects everything else. Everything that is, is because other things are. This is the teaching of Dependent Origination (sự tạo tác do điều kiện mà có) - Quy luật tương liên, tương tác, tương tạo giữa mọi hiện tượng...= Interdependence = Conditioning co-production - ***Phật Giáo gọi là Lý Duyên Khởi.***

Pratityasamutpada (SKT), Paticcasamuppada (Pali) – Dependent Origination = Lý Duyên Khởi

1.What is the Law of Dependent Origination?

According to this law, every phenomenon owes its origin to another phenomenon prior to it. It may simply be expressed as “depending on this, this originates”. An example of Dependent Origination in nature is given below:

There being clouds in the sky it rains. It having rained, the road becomes slippery. The road becoming slippery, a man falls down. The man having fallen down becomes injured.

Here a shower of rain depends on the clouds in the sky. The road becoming slippery depends on the rain. The fall of the man depends on the road becoming slippery. The injury of the man depends upon his fall:

Conversely: If there were no clouds in the sky, it would not have rained. Then the road would not have become slippery. Then the man would not have fallen. Then he would not have become injured.

2. How does the Law of Dependent Origination work?

In this chain of events, we see one incident depends on one prior to it and gives rise to one after it. Everything that we find in this world can be brought in a chain of dependence like this. Nothing can originate without depending on something else previous to it, and no originated thing can be conceived of, which does not give rise to something else in its turn. Thus the process goes on. Anything can be traced upwards to where it originated from and everything can also be traced downwards to that which is produced depending on it.

3. Question of the First Cause

Here an objection can be raised as to what was the first cause or where does the process of causation end?

In primitive times, people saw the wonders of nature and became curious to get some satisfactory explanation of them. Being ignorant of the Law of Dependent Origination and out of fear of the unknown forces of nature, they naturally tried to explain them by superstitious belief in gods or goddesses. The primitive man believed that the wind blows because the Wind God goes in a procession to get married. If science had accepted it and did not trace it according to the Law of Dependent Origination, we would not have known that the movement of wind is due to differences of atmospheric pressure. A

theistic or superstitious explanation puts an end to all free inquiry. We cannot ask, who created the God or depending on what the God originates. Here there is an absolute check in the advancement of knowledge. The Law of Dependent Origination does not investigate into the first cause, for the very concept of a 'first cause' means a stop to further advancement of knowledge. Regarding the first beginning of beings, the Buddha has said: "Inconceivable, monks, is the beginning of this Samsara (cycle of birth and death), not to be discovered is any first beginning of beings who obstructed by ignorance and ensnared by craving, are running and faring in this round of rebirths".

4. Dependent Origination is different from direct causation

The Law of Causation as understood by Aristotle and others considers the cause and effect as two distinct events, one producing the other. According to Dependent Origination, two events cannot be considered as quite distinct from one another, for there are links of the same process, which admits of no break. No single event in the world is ever isolated. A cause by itself cannot stand.

Example: Clay is the cause of the pot; the medieval logicians assert. Yes, clay is necessary to produce the pot but alone it is not sufficient. If there were no water, no wheel, no potter, no intention of the potter to make a pot, the pot would not have been produced. All these are unavoidable for the production of the pot. If one of them were absent, the pot could not have been produced. Therefore it is not correct to say that the clay is the cause of the pot. The correct expression is 'Depending on clay, the pot is produced'. Thus the most scientific and rational explanation of a phenomenon is only possible according to the Law of Dependent Origination.

5. Dependent Origination to explain Origin of Suffering

Of all the Teachings of Buddhism, none has given rise to greater misunderstanding, to more contradictory and absurd interpretations, than the doctrine of Dependent Origination. In many cases, there were attempts to present Dependent Origination as an explanation of the primeval beginning of all things and one saw in 'Ignorance', the first cause out of which in the course of time, all conscious and physical life had evolved. All that in spite of the Buddha's repeated and definite declaration that an absolute first beginning of existence is something unthinkable, that all such speculation

may lead to insanity and that one could never imagine a time when there was no Ignorance and Craving for existence. Why then did the Buddha teach the doctrine of Dependent Origination?

It was to show through which causes and conditions, suffering comes into being, now and hereafter. It is only through knowing the origin or cause of suffering, that suffering can be removed. The Buddha meditated over the cause of death, decay and misery as He traced them upstream in the chain of Dependent Origination.

I. What do Decay (Jara) and Death (Marana) depend on? They depend on rebirth. After a person is born (jati), decay (jara), death (marana) will follow as a consequence. This is because every ultimate reality has the characteristics of arising (uppada), existing (thiti) and dissolving (bhanga). After arising, existing and dissolving must inevitably follow. Arising is birth, existing is decay and dissolving is death. So decay and death must inevitably follow rebirth. They are the primary effects of rebirth. As a consequence of rebirth, sorrow (soka), lamentation (parideva), pain (dukkha), grief (domanassa) and despair (upayasa) may also arise. These five types of suffering are not primary or inevitable consequences of rebirth. They are secondary effects and may or may not arise depending on conditions. They are absent in brahma-loka and may also be unknown to the embryo, which dies in the womb or in an egg.

II. What does Rebirth (Jati) depend on? Rebirth depends on Becoming. The Process of Becoming is of two kinds: (i) Kamma-Process (kamma-bhava) being the active side of existence, and (ii) Rebirth Process (upatti-bhava), being the passive kamma-resultant side of existence. Here 'Becoming' means kamma-bhava, the Kamma Process that conditions rebirth. The Buddha describes it as (1) unwholesome actions that lead to rebirth in the woeful states, (2) wholesome actions that lead to rebirth in the happy sensual and material planes, and (3) imperturbable actions (anenjhavi) that lead to rebirth in the formless planes. According to the Buddha, all beings are born of their kamma. Although volition is present whenever there is bodily, verbal or mental action, in the case of an Arahant that volition is not accompanied by craving at the end of each impulsive moment, and it completely disappears without leaving any trace and without transforming it into kamma. Hence there is no rebirth for the Arahant. In this sense we should understand that kamma-bhava is the condition for rebirth. In the ever-repeated rounds of rebirth, no ego-entity or soul is to be found except these conditionally arising and passing away phenomena.

III. What does the Process of Becoming (Bhava) depend on? The Process of Becoming depends on Clinging (Upadana). All beings except the Arahant cling to existence and sensual pleasures. There are four kinds of Clinging, namely: (1) sensuous clinging (kamupadana), (2) clinging to wrong views (ditthupadana), (3) clinging to rites and rituals (silabbatupadana) that do not lead to the end of suffering and (4) clinging to ego-belief (attupadana). Clinging cannot condition the rebirth process directly. It can only condition new kamma-processes of becoming. When one is clinging to something due to strong attachment, he will act in one way or another to hold on to the object. In doing so, new kamma-processes of becoming are performed.

IV. What does Clinging (Upadana) depend on? Clinging depends on Craving (Tanha). There are three kinds of craving, namely: (1) sensuous craving, (2) craving for existence and (3) craving for non-existence. The first kind of craving (kamatanha) is tied to six kinds of sensual objects. The craving for existence (bhava-tanha) is craving for sensuous pleasures associated with the view of eternalism. The craving for non-existence (vibhavatanha) is craving for sensuous pleasures associated with the view that nothing remains after death, only complete annihilation. Thus tanha refers to the six types of craving for the six sense objects. Tanha is essentially the desire to get an object while the strong attachment or clinging, which develops after getting the object is upadana. All the four types of clinging arise as a result of craving. Sensuous clinging arises as a result of craving for sensuous objects. The clinging to wrong view of the personality or of the self arises due to attachment (tanha) to oneself. The clinging to rites and rituals arises from the desire to better oneself out of attachment to the self. Thus the causal relation that craving conditions clinging is well justified.

V. What does Craving (Tanha) depend on? Craving depends on Feeling. When there is pleasant feeling, there is craving to enjoy it. Even painful feeling may be a condition to craving, as dependent on painful feeling there may arise the desire and craving for the pain to go away and be replaced by pleasant or even neutral feeling. Neutral feeling (upekkha vedana) is neither pleasant nor unpleasant. It is not an absence of feeling, but a kind of subtle pleasure that implies only the absence of unbearable pain.

VI. What does Feeling (Vedana) depend on? Feeling depends on Contact (Phassa). Whenever the six sense objects (visible object, sound, taste, smell, touch, thought) impinge on the six sense organs (eye, ear, tongue, nose,

body, mind) there arise the six types of consciousness (seeing, hearing, etc.). The conjunction of the three is Contact (Phassa) and this gives rise to feeling (vedana). Phassa and vedana arise simultaneously in the same consciousness. However, phassa is regarded as the cause and vedana the result. In accordance with the six types of consciousness, there are six types of contact and six types of feeling. The impact on the sense organs leads to feeling that may be pleasant, unpleasant or indifferent depending on the nature of the sense-object. If the object is agreeable, there arises pleasant feeling; if disagreeable, unpleasant feeling; if neither agreeable nor disagreeable, the feeling is neutral.

VII. What does Contact (Phassa) depend on? Contact depends on the Six Bases (Salayatana), namely: eye and visual object, ear and sound, nose and odour, tongue and taste, body and tactile object, mind and mind-object, without which there would not be any consciousness of the external objects and mental-contact. Again the cause-effect relationship is evident, without a being, soul, creator or chance happening being involved.

VIII. What do the Six Bases (Salayatana) depend on? The Six Bases depend on Mentality and Materiality (ama-rupa). The Six Bases are a name for the five pairs of physical sense organs and sense objects and one pair of mind and mind-object, the mind being a collective term for the 89 or 101 kinds of consciousness (citta) enumerated in the Abhidhamma or Higher Philosophy. The 5 physical sense bases are derived from Materiality while the mind base consists of Mentality.

IX. What do Mentality and Materiality (ama-rupa) depend on? Mentality and Materiality depend on Consciousness (Vinnana). The arising of a being consisting of mentality and matter depends on the Rebirth Consciousness, for if this consciousness were not to arise, mentality and matter would not arise in the womb (for mammals), egg (for reptiles, birds, fishes) or in beings of spontaneous birth (hell beings, ghosts, demons, deities, brahmas). There is no ego-entity or soul to be found except these conditionally arising and passing away phenomena.

X. What does Consciousness (Vinnana) depend on? Consciousness depends on Volitional Activities (sankhara). Here consciousness means those classes of consciousness (including the rebirth consciousness) that are the results of volitional or intentional actions done in a former existence. It is very important, but hard to understand how Volitional Activities gives rise

to rebirth consciousness. According to the Buddha, on the extinction of the last consciousness together with all mentality and matter, it is kamma that causes the arising of the rebirth consciousness (as result or vipaka), together with the new mentality and matter in beings who have not eradicated all the defilements. Lack of this understanding usually leads to wrong views, namely: the belief in the reincarnation of souls or the belief in annihilation after death.

XI. What do Volitional Activities (Sankhara) depend on? Volitional Activities depend upon Ignorance (Avijja). According to the Suttanta method, ignorance is unknowing of the Four Noble Truths. According to the Abhidhamma method, there are eight important objects, which are covered or veiled by avijja so that their true nature is not known, namely: the Four Noble Truths of suffering, the cause of suffering, the cessation of suffering and the way leading to the cessation of suffering, and unknowing about the past, unknowing about the future, unknowing about the past and future, unknowing about dependent origination.

Volitional Activities are those, either moral or immoral, which are rooted in Ignorance. They are also called kamma-formations and provide the kammic cause for rebirth, thereby prolonging the cycle of birth and death or samsara. Sankhara is the same as kammabhava described in the second chain, in the sense that both condition the rebirth process. The only difference is that sankhara pertains to the past while kamma-bhava pertains to the present. Because of ignorance of kamma and its results, people perform all sorts of unwholesome activities for immediate self-benefit. Because of delusion thinking that sensual pleasures and jhanic ecstasy are real forms of happiness, people perform dana, sila and bhavana so that they can attain such happiness in this life or in future lives through rebirth as men, devas or brahmas. Thus people accumulate both moral and immoral kamma (sankhara) as a result of ignorance.

This is how the Noble Truth of the Origin of Suffering is explained by the formula of Dependent Origination. When the Four Noble Truths are fully comprehended, Ignorance is completely eradicated. Concerning the cause of Ignorance, the Buddha has stated that the origin of Ignorance cannot be found in this endless cycle of rebirths.

6. Reverse Order of Dependent Origination to explain the Cessation of Suffering:

i) *Without Ignorance, there are no Volitional Activities.* ii) *Without Volitional Activities, there is no Consciousness.* iii) *Without Consciousness, there are no Mentality and Matter.* iv) *Without Mentality and Matter, there are no Six Sense Bases.* v) *Without the Six Sense Bases, there is no Contact.* vi) *Without Contact, there is no Feeling.* vii) *Without Feeling, there is no Craving.* viii) *Without Craving, there is no Clinging.* ix) *Without Clinging, there is no Becoming.* x) *Without Becoming, there is no Birth.* xi) *Without Birth, there is no Decay, Death and Suffering.*

This is how the Noble Truth of the Extinction of Suffering is explained by the formula of Dependent Origination. When a person fully comprehends the Four Noble Truth, he becomes an Arahant. For the Arahant who has completely eradicated Ignorance, the chain of Dependent Origination, also called the Wheel of Existence is broken and there is no more rebirth and suffering. (Buddhism Course by Bro. Chan Khoon San – QTD Sưu Tâm)

Sơ Lược Về Lý Duyên Khởi – Dependent Origination

Tiếng Pali của lý Duyên khởi hay Duyên sinh là "Paticcasamuppada", còn được dịch là "Tùy thuộc Phát sinh", tiếng Anh là "Dependent Origination". Thuyết này bao gồm 12 thành tố, nên cũng được gọi là Thập Nhị Nhân Duyên.

Trong Tăng Chi Bộ, chương 10 Pháp, kinh số 92, Đức Phật giảng cho ông Cấp Cô Độc:

"Ở đây, này Gia chủ Cấp Cô Độc, vị Thánh đệ tử quán sát như sau:

Do cái này có, cái kia có.

Do cái này sinh, cái kia sinh.

Do cái này không có, cái kia không có.

Do cái này diệt, cái kia diệt."

Đó là tóm lược lý Duyên khởi. Rồi Ngài giảng rộng ra:

"Tức là do duyên vô minh, có các hành.

Do duyên các hành, có thức.

Do duyên thức, có danh sắc.

Do duyên danh sắc, có sáu nhập.

Do duyên sáu nhập, có xúc.

Do duyên xúc, có thọ.

Do duyên thọ, có ái.

Do duyên ái, có thủ.
Do duyên thủ, có hữu.
Do duyên hữu, có sinh.
Do duyên sinh, có già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.

Như vậy, là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này."
Tiếp theo, Đức Phật giảng về sự đoạn diệt các khổ uẩn:

"Do vô minh diệt, không có dư tàn, nên các hành diệt.
Do các hành diệt, nên thức diệt.
Do thức diệt, nên danh sắc diệt.
Do danh sắc diệt, nên sáu nhập diệt.
Do sáu nhập diệt, nên xúc diệt.
Do xúc diệt, nên thọ diệt.
Do thọ diệt, nên ái diệt.
Do ái diệt, nên thủ diệt.
Do thủ diệt, nên hữu diệt.
Do hữu diệt, nên sinh diệt.
Do sinh diệt, nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt.

Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này diệt. Đây là Thánh lý được khéo thấy và khéo thể nhập với trí tuệ."

Như thế, khi thuyết giảng lý Duyên khởi, Đức Phật dạy cho chúng ta thấy rằng vì vô minh và bị mê si mà sự hiện hữu và khổ đau hiện tại đã phát sinh; do sự diệt tận của vô minh, và từ đó ái diệt và thủ diệt, mà không còn sự tái sinh nào sẽ tiếp theo; và như vậy, tiến trình hiện hữu được dừng lại, và cùng với sự dừng lại ấy, là sự chấm dứt mọi đau khổ.

Ở đây, xin trình bày sơ lược tóm tắt về các liên hệ giữa 12 thành tố của lý Duyên khởi như sau:

"Vô minh duyên hành": Do vô minh (avijja), các hành (sankhara) có điều kiện để sinh ra. Hành là những tư tâm sở (cetana) hay ý chí, đưa đến tái sinh, còn gọi là hành nghiệp. Vô minh ở đây chủ yếu là vô minh về Tứ Diệu Đế, vô minh về lý nhân duyên, vô minh về quá khứ và hiện tại của chúng ta. Do vô minh, đôi khi chúng ta làm những hành động thiện, nhưng phần lớn chúng ta làm những hành động bất thiện, vì đa phần những điều chúng ta làm đều bắt nguồn từ tham và sân. Dưới ảnh hưởng của vô minh chúng ta làm đủ mọi loại hành động. Thật ra, vì chúng ta không biết đâu là đúng, đâu là sai, hoặc chúng ta chỉ hiểu chung chung rằng những hành động thế này là thiện, những hành động thế kia là bất thiện. Vì mù quáng bởi vô minh mà chúng ta

thường làm những điều lầm lạc, dù rằng đôi khi chúng ta cũng làm được những việc tốt.

Hai chi phần này, Vô Minh và Hành, thuộc thời quá khứ, và đây là hai yếu tố đã đem chúng ta đến thế gian này. Những hành động thiện trong quá khứ của chúng ta như bố thí, trì giới, có những ý nghĩ tốt đẹp, v.v. là những thiện nghiệp (kusala-kamma), đã giúp chúng ta sinh ra làm người, có mặt trong thế gian này.

"Hành duyên thức": Tùy thuộc nơi hành nghiệp, thiện và bất thiện, chi phần thứ ba khởi sinh, đó là Thức (vinnana), tức tái sinh trong thế gian này. Thức là thời hiện tại và thuộc nhóm quả dị thực. Thức sinh khởi như kết quả của Vô Minh và Hành trong quá khứ. Ở đây, Thức không có nghĩa là tất cả các loại tâm mà chỉ là tâm tục sinh sau khi chết. Như vậy, khởi đầu của kiếp sống hiện tại này, chúng ta có Kiết Sinh Thức - Thức nối liền - nghĩa là Thức nối liền kiếp sống hiện tại với quá khứ. Thức tái sinh phát khởi, chúng ta được tái sinh, đó là lý do tại sao ta dùng chữ "tái sinh", mà không dùng chữ "đầu thai" với ý nghĩa một linh hồn đi tái sinh. Bởi vì không có một linh hồn bất tử trong quan niệm của đạo Phật.

"Thức duyên danh sắc": Tâm không thể làm việc một mình, nó có một số tâm sở (cetasika) phối hợp làm việc chung với nó, và vì là tâm nên nó không thể tồn tại đơn độc, nó cần một cái thân vốn là kết quả của những hành động trong quá khứ. Do vậy, tùy thuộc nơi Kiết sinh thức - thức nối liền, chúng ta có tâm và thân, tức là Danh (nama) và Sắc (rupa). Danh là phần tinh thần, còn Sắc là phần vật chất.

"Danh sắc duyên lục nhập": Do có thân và tâm, hay danh và sắc, ta có 6 Căn hay 6 Nhập (ayatana). Chúng ta có năm căn bên ngoài: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân. Còn gọi là "ngũ môn" hay năm cửa. Chẳng hạn qua nhãn môn, chúng ta tiếp nhận một đối tượng của sự thấy, và qua nhãn môn, chúng ta buông bỏ đối tượng đó; vì thế, con mắt có hai chức năng: thu nhận và buông bỏ. Chữ "căn" được dùng ở đây với ý nghĩa của một "căn cứ", dựa vào đó mà tâm có thể thực hiện. Căn thứ 6 là ý căn. Đây là một căn thuộc bên trong, hay nội môn. Nó không những chỉ là một căn hay môn, mà nó cũng còn là dòng tiến sinh của chúng ta - trong Pali gọi là Bhavanga hay "hữu phần". Chính dòng tiến sinh này dẫn chúng ta đi hết kiếp sống này đến kiếp sống khác trong vòng sinh tử luân hồi.

"Lục nhập duyên xúc": Tùy thuộc vào 6 căn, ta có Xúc (phassa). Xúc là sự va chạm hay tiếp xúc giữa một đối tượng giác quan bên ngoài với bề mặt của

bộ máy cảm giác tương xứng, hay giữa căn và cảnh (trần). Tùy thuộc nơi nằm của giác quan (ngũ môn) và ý căn (ý môn), ta có Xúc. Chẳng hạn, khi một cảnh sắc và phản nhạy cảm của con mắt (tức nhãn căn) nằm trong một khoảng cách thích hợp và có ánh sáng thích hợp, lúc đó, sự tiếp xúc giữa căn và cảnh khởi sinh, hình sắc đó tiếp chạm với phản nhạy cảm của con mắt. Tương tự như vậy với âm thanh và nhĩ căn, v.v.

"Xúc duyên thọ": Vì có xúc nên ta có cảm giác, như vậy, Thọ (vedana) phát sinh. Khi có sự tiếp chạm với một đối tượng qua căn, ta có cảm thọ. Nếu sự tiếp xúc là mềm mại, ta có thể cảm nghe một cảm giác dễ chịu; nếu sự tiếp xúc là thô nhám, ta cảm thấy một cảm giác khó chịu; hoặc đôi khi, ta có một cảm thọ trung tính, không khổ không lạc, v.v.

"Thọ duyên ái": Vì có thọ mà Ái (tanha) khởi sinh, không có thọ thì tham ái không sinh khởi. Khi có cảm thọ dễ chịu - qua thấy, nghe, ngửi, nếm, v.v., tham ái, thích thú sinh khởi. Còn đối với các cảm thọ khó chịu thì sao? Trong bộ luận Thanh Tịnh Đạo, có giải thích: "Một bệnh nhân đang có một cơn đau kinh khủng, có một cảm thọ khó chịu. Lúc đó, tham vẫn khởi lên, bởi vì người ấy có một ước muốn thoát ra khỏi cơn đau đó, muốn thoát ra khỏi cái cảm thọ khó chịu đó. Như vậy tham khởi lên bằng hai cách: theo cảm thọ dễ chịu và theo cảm thọ khó chịu".

"Ái duyên thủ": Một khi ái đã sinh thì Chấp Thủ (upadana) liền theo sau. Sự khác biệt giữa Ái và Thủ rất rõ ràng: Ái là tham muốn nhẹ nhàng, trong khi Thủ lại là ăn rế thâm sâu, buộc chặt chúng ta vào một cái gì đó. Tham tự nó thì không dính mắc, không tiến đến trạng thái chấp thủ, nó chỉ là sự ước muốn hay mong muốn bình thường. Tuy nhiên, với một phàm nhân không giác niệm, tham ái liền dẫn theo lòng chấp thủ.

"Thủ duyên hữu": Vì có chấp thủ, nên tạo duyên để tạo hiện hữu. Hữu (bhava) nghĩa là ta đang khởi sự trở thành, thu thập nghiệp lực mới cho đời sống tương lai. Hữu có hai mặt: nghiệp hữu (kamma-bhava) là hành động tích lũy của quả dị thực, và sinh hữu (upapatti-bhava) là quả dị thực hướng đến tái sinh. Nói một cách khác, do duyên Ái và Thủ, chúng ta hành động tạo nghiệp, bây giờ là những hành động hiện tại (là nghiệp hữu), và đồng thời, chúng ta đang chuẩn bị cho cuộc tái sinh trong tương lai (là sinh hữu).

"Hữu duyên sinh": Do bởi những hành động hay nghiệp hiện tại, chúng ta đang chuẩn bị cho lần tái sinh sắp tới, đó là tái sinh hay Sinh (jati), mang ý nghĩa của sự khởi đầu của kiếp sống tương lai.

"Sinh duyên già chết": Do tái sinh trong thế gian nên ắt sẽ đưa đến Già Chết (jara-marana). Jara là tuổi già, già một cách dần dần, và rồi, Marana là chết. Tất cả mọi hiện tượng xảy ra như một hệ quả tất nhiên. Chúng ta đã sinh ra nên phải chịu buồn rầu, bi, khổ, ưu, não, tuyệt vọng, v.v. vì chúng sẽ hiện khởi như kết quả của việc sinh.

Chúng ta thấy ở đây có cả thấy 12 chi phần, thường được phân thành 3 thời: quá khứ, hiện tại, và vị lai. Hai chi Vô Minh và Hành thuộc về quá khứ; năm chi: Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ thuộc hiện tại, xem như là quả dị thực của quá khứ. Ái, Thủ, Hữu cũng thuộc hiện tại và làm nhân cho tương lai. Sinh và Già chết thuộc về tương lai, kết quả của những nhân đã gieo trong hiện tại. Từ Sinh đến Già chết, chỉ có hai chi được đề cập ở thời tương lai; tuy nhiên, chúng bao hàm cả năm chi phần trong nhóm quả dị thực hiện tại - từ Thức đến Thọ. Sự kết hợp của năm chi phần này tạo ra cái gọi là đàn ông hay đàn bà, và chính năm chi phần này là cái được sinh ra, già chết và rồi lại tái sinh, cứ tiếp tục mãi mãi không ngừng, do những hành nghiệp từ quá khứ cũng như trong hiện tại.

Trong quyển sách "Cây Giác Ngộ" (The Tree of Enlightenment), Giáo sư Peter Santina phân chia 12 chi phần thành 3 nhóm: 1) nhóm tai ách (ô trược): vô minh, ái và thủ; 2) nhóm hành động (nghiệp): hành và hữu; và 3) nhóm khổ đau: thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, sinh, và già chết.

Trong nhóm thứ nhất, vô minh là căn bản. Do vô minh mà chúng ta tham đắm vào các dục lạc giác quan, vào hưởng thụ, vào những ý tưởng sai lầm, nhất là ý tưởng về cái ta độc lập và thường còn. Do vậy, vô minh, ái và thủ là nguyên nhân của nghiệp (hành động).

Nhóm thứ hai là nghiệp (hành động), gồm có hành và hữu. Hành bao hàm những dấu ấn, hay thói quen hình thành trong dòng tâm thức, hay sự tiếp diễn không ngừng của thức. Những dấu ấn ấy được tạo thành bởi những hành động lập đi lập lại từ nhiều kiếp trước, trở thành thói quen. Những thói quen đó dẫn dắt nhiều hành động của ta trong hiện tại. Ngoài ra, còn có những hành động tạo tác trong kiếp sống này, và được gọi là hữu. Những thói quen vốn phát triển từ nhiều kiếp trước cùng với những hành động tạo tác trong kiếp này dẫn đến tái sinh với thân ngũ uẩn, rồi già chết, khổ đau, v.v. Đó là nhóm thứ ba.

Khi hiểu được sự vận hành của lý Duyên khởi, ta có thể phá vỡ vòng luân hồi sinh tử đó, bằng cách gột bỏ những bất tịnh của tâm - là vô minh, ái và

thủ. Một khi các bất tịnh này bị loại bỏ, sẽ không còn hành nghiệp, và nguồn thói quen cũng không sanh khởi. Khi những hành nghiệp ngưng thì tái sinh và khổ đau cũng ngưng.

Trong Trường Bộ, kinh số 15, Đức Phật có dạy ngài Ananda rằng: "Này Ananda, giáo pháp Duyên Khởi rất thâm sâu, thật sự thâm sâu. Chính vì không thông hiểu giáo pháp này mà thế gian giống như một cuộn chỉ rối ren, một tổ chim, một bụi rậm lau lách, và không thể thoát khỏi các đọa xứ, cõi dữ, phải chịu khổ đau trong vòng luân hồi sinh tử." Trong một đoạn kinh khác, thuộc Trung Bộ 28, Ngài dạy rằng: ***"Ai hiểu được lý Duyên khởi, người ấy hiểu Pháp; và ai hiểu được Pháp, người ấy hiểu lý Duyên khởi"***.

(Bình Anson)

---oOo---

Precede – come ahead or in front = đi trước, đứng trước

Precept - lời giáo huấn

Precession - sự tiến động trong thiên văn học (Precession of the equinoxes)

Preclude - loại trừ, ngăn ngừa

Precocious - sớm ra hoa, sớm kết quả

Precocity – phát triển sớm

Precognition - sự nhận thức trước, biết trước

Precursor - điềm báo trước

Predicament - điều đã được dự đoán, khẳng định

Predilection – lòng ưa thích, yêu chuộng

Predisposition - tình trạng dễ thiên về, khuynh hướng thiên về

Preeminent - xuất sắc, ưu việt, trội hơn

Preen - làm dáng, tô điểm, tự khen mình

Prefrontal - trước trán, trên trán

Prejudice - định kiến, thành kiến

Premonition – điềm báo trước, linh cảm

Preponderance - trội hơn, ưu thế

Prerogative – exclusive; special right; power; privilege = đặc quyền

Prescience - biết trước, nhìn thấy trước

Prestige – uy tín, thanh thế

Presumptuous – tự phụ, kiêu ngạo, quá tự tin

Pretence - giả vờ, làm ra vẻ

Prevail - thắng thế, chiếm ưu thế, đánh bại

Prevalent - thịnh hành, phổ biến

Prevarication - sự lảng tránh, sự quanh co

Pricked - bị châm chọc

Primeval – ancient, primitive = nguyên thủy

Primordial - first created = nguyên thủy, nguyên sơ

Primp - đẹp, sang, lịch sự

Prismatic - thuộc lăng kính

Pristine – pure, fresh and clean

Privy – private

Proclivity – khuynh hướng, xu hướng

Procrastination – put off intentionally = trì hoãn

Prodding – to thrust a pointed instrument into... (Prod = vật dùng để đâm)

Prodigal – tiêu tiền hoang phí

Prodigious – strange = unusual (Prodigy = người kỳ diệu, phi thường)

Profane - ngoại đạo, trần tục, tục tũ, bản thủ

Profundity – sâu sắc, uyên thâm

Progeny – con cháu, dòng dõi

Progenitor - tổ tiên (của người, động vật, cây cối), bậc tiền bối

Prognosticate – tiên đoán, báo trước (Prognosis – tiên lượng bệnh)

Progression – phát triển, tiến bộ

Proliferation – sinh sôi nảy nở, sự tăng nhanh, phát triển

Prolific – sinh đẻ nhiều, sản xuất nhiều

Promiscuity - trạng thái hỗn tạp

Promontory – doi đất, mũi đất

Prompter - người nhắc kịch trên sân khấu

Promulgate – ban hành, công bố

Prone - nằm xấp xuống

Propel - đẩy tới

Propensity – inclination, leaning= xu hướng, khuynh hướng

Prophecy – tiên đoán, tiên tri

Prophet – nhà tiên tri - In religion, a prophet is an individual who is claimed to have been contacted by the supernatural or the divine, and to

speak for them, serving as an intermediary with humanity, delivering this newfound knowledge from the supernatural entity to other people. The message that the prophet conveys is called a prophecy.

Nhà Tiên Tri - Một người mà nói trước những biến cố xảy ra trong tương lai, thường được gọi là “nhà tuyên sấm”. Từ “tiên tri” (prophet) bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp (có nghĩa là “tiên đoán”), mang ý nghĩa chỉ những người phát ngôn thay mặt một người khác.

Propitiate – làm lành, làm dịu, làm nguôi

Proponent – propound - đề nghị, đề xuất

Prosaic – không sáng tạo, tầm thường

Proscribe - đặt ngoài vòng pháp luật, trục xuất

Prose – văn xuôi

Proselytizing - bắt ai từ bỏ tôn giáo, tín ngưỡng của mình

Prostrate – quy phục, phủ phục, tôn sùng (Prostration - sự quy phục)

Prostration – placing hands together in prayer, touching the forehead, neck, and heart area, and then bending forward and lay prone on the ground with hands outstretching and the forehead touching the earth...

Chắp hai tay trong thế khăn vái, đưa lên trán, cổ, ngực, rồi cúi về phía trước và nằm xấp trên mặt đất với hai tay duỗi thẳng, trán chạm đất... Đó là cách lạy của người Tây Tạng.

Protagonist - người giữ vai chính trong vở kịch

Protestant - người phản kháng

Protoplasm - chất nguyên sinh

Protuberance - phồng lên, lồi lên, u lên

Provenance - nguồn gốc, lai lịch

Proviso - điều khoản, điều quy định

Prow – mũi tàu, mũi thuyền

Prowess – lòng dũng cảm

Prowl – đi lảng đảng, đi rình mò

Prudishness - cả thẹn, làm bộ kiêu cách

Pry – nhìn soi mói, nhìn tọc mạch

Pseudonym - biệt hiệu, bút danh

Psychic – means of the soul, is utilizing your sixth sense or intuition. Every one has a sixth sense and is capable of developing their intuition as well as psychic abilities.

Psychodrama - kịch tâm lý

Psychopath - người bệnh tâm thần

Psychosomatic - bệnh căng thẳng thần kinh

Psychotherapist - người chữa bệnh bằng tâm lý

Pubbe-Nira Sanussati Nara – Túc mệnh minh: có thể nhớ lại tiền kiếp
Túc mệnh thông, còn gọi là Túc mệnh minh: biết được kiếp trước của chính bản thân mình và của chúng sinh trong lục đạo, từ một đời, hai đời cho đến trăm ngàn vạn đời trước đều biết rõ, nhớ rõ sinh ra ở đâu, cha mẹ là ai, tên gì, làm gì...

Puberty - tuổi dậy thì

Puddle – vũng nước nhỏ; việc rắc rối

Puerile - trẻ con, non nớt, khờ dại

Puff – hơi thở, luồng gió thổi phụt qua

Pugilist - võ sĩ quyền anh chuyên nghiệp

Pulsated – moved rhythmically = dao động, rung động

Pulverize – tán thành bột, giã nhỏ như cám

Pumice - loại đá bọt

Pummel – đánh túi bụi

Pun – chơi chữ

Punctilious – chú ý những chi tiết tỉ mỉ, hình thức vụn vặt

Purgative – làm tinh khiết, tẩy (purge = thanh lọc, thanh trừng)

Purgatory - chuộc tội, ăn năn hối lỗi

Purloin – ăn cắp, ăn trộm

Purport – nội dung, ý nghĩa, mục đích

Purveyor - người cung cấp hàng hoá, công ty cung cấp hàng hoá

Putative - giả định là, coi là

Putrefaction - sự thối rữa, sự đồi bại

Putrid - trở thành thối rữa, mục nát

Pyre – a heap of combustible = giàn thiêu để thiêu xác

Pyroclastic – nham tảng do núi lửa tạo thành

Pyrrhic - chiến thắng với giá quá đắt (thắng nhưng thiệt hại nhiều)



Q

Quadrant – góc, cung $\frac{1}{4}$

Quagmire - vũng lầy, đầm lầy

Qualm - nỗi lo ngại, sợ

Quandary – tình thế khó xử, tình huống khó khăn

Quantum – quantity, amount

Quantum physics - vật lý lượng tử

Quash – tuyên bố hết hiệu lực; huỷ bỏ, bắt bỏ

Quell - dập tắt (Quell all greed, jealousy and ignorance = dập tắt tham, sân, đố kỵ và si mê)

Quench – đáp ứng (Unquenchable = không thể thỏa mãn)

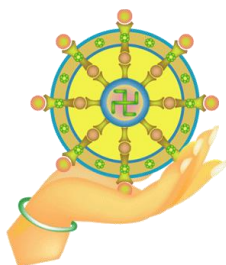
Querulous – hay than phiền, hay càu nhàu

Quibble - ý kiến phản đối, chỉ trích

Quiescence – become quiet = sự yên lặng

Quintessence – tinh chất, tinh túy

Quirk – thói quen, trường hợp ngẫu nhiên (Quirky - lẩm mư mô, giải nguy biện)



R

Rackety – om sòm, àm i

Rage – sân hận

Rahula – Buddha's son (La-Hầu-La)

Just before Prince Siddhartha renounced the world, his wife Yasodhara gave birth to a son. According to legend, when the birth was announced to the prince, he said, "A fetter (rahula) has been born, a bondage has been born," and this is how the boy got his name. It is more likely that he was named after a lunar eclipse (rahu) that might have occurred around the time of his birth. Either way, the birth of this child only served to make Prince Siddhartha's desire to escape from what had become for him a golden cage, even more difficult. On the evening he had finally decided to leave, the Buddha peered into the royal bedchamber to take one last look at his sleeping wife and child, but the mother's arm obscured the child's face.

Seven years after he left, the Buddha returned to Kapilavatthu. Yasodhara took the little Rahula to listen to the Buddha's preaching. When they arrived, she said to him: "This is your father, Rahula. Go and ask him for your inheritance." The child walked through the assembly and stood before the Buddha, saying, "How pleasant is your shadow, O Monk." When the talk had finished and the Buddha left, Rahula followed him, and as they walked along Rahula said: "Give me my inheritance, O Monk." Of course the Buddha no longer had gold or property but he had something far more precious - the Dharma, so he turned to Sariputta and said: "Sariputta, ordain him." Later, the Buddha's father, Suddhodana, and Yasodhara complained that the boy had been taken away without their permission, as a result of which the Buddha made it a rule that parental consent was necessary before someone could be ordained.

As if to make up for the seven years he was without a father, the Buddha took great interest in Rahula's moral and spiritual education, teaching him many times himself, and making Sariputta his preceptor and Moggallana his teacher. Rahula responded to this excellent tutelage by being an eager and attentive student and it is said that each morning as he awoke, he would take

a handful of sand and say: "May I have today, as many words of counsel from my teacher as there are here grains of sand." As a result of this enthusiasm, the Buddha said of his son that of all his disciples, he was the most anxious for training. When Rahula was still a boy, the Buddha discussed with him aspects of Dharma that were suitable for the young and in such a way as he could understand and remember.

Rahula was trained in the Ten Precepts and monastic discipline and when he was eighteen, the Buddha decided that he was ready for meditation and then gave him advice on how to practise.

"Rahula, develop a mind that is like the four great elements (earth, water, fire and air) because if you do this, pleasant or unpleasant sensory impressions that have arisen and taken hold of the mind will not persist. Just as when people throw feces, urine, spittle, pus or blood on the earth or in the water, in a fire or the air, the earth, the water, the fire or the air is not troubled, worried or disturbed. So too, develop a mind that is like the four great elements. Develop love, Rahula, for by doing so ill-will will be got rid of. Develop compassion, for by doing so the desire to harm will be got rid of. Develop sympathetic joy, for by doing so, dislike will be got rid of. Develop equanimity, for by doing so sensory reaction will be got rid of. Develop the perception of the foul for by doing so, attachment will be got rid of. Develop the perception of impermanence for by doing so, the conceit, 'I am', will be got rid of. Develop mindfulness of breathing for it is of great benefit and advantage."

Following his father's advice and guidance on meditation, Rahula finally attained enlightenment. He was eighteen at the time. After that his friends always referred to him as Rahula the Lucky (Rahulabhadda) and he tells why he was given this name.

They call me Rahula the Lucky for two reasons:

One is that I am the Buddha's son.
And the other is that I have seen the truth.

Other than this, we know very little about Rahula. He does not seem to have been prominent at being either a Dharma teacher or a trainer of other monks. It is likely that Rahula kept himself in the background so that he could not be accused of taking advantage of being the son of the Enlightened One.

La-Hầu-La – là con trai duy nhất của đức Phật và là một trong mười Đại đệ tử của đức Phật.

Khi được tin công chúa sinh con trai, Ngài đã thốt lên rằng “lại thêm một trời buộc”! Chữ trời buộc này là tiếng Pali là Rahula, cho nên vua Tịnh-Phạm đặt tên cháu nội sơ sinh là Rahula, phiên dịch là La-Hầu-La.

Sau khi có con, thái tử quyết định xuất gia, tìm đường cứu chúng sinh. Chú bé La-Hầu-La thiếu cha, nhưng được thân mẫu chăm sóc, che chở, dạy dỗ. Khi đức Phật thành đạo, trở về thăm cố hương tức thành Ca-Tì-La-Vệ, nhà vua, quần thần, dòng họ Thích cùng dân trong thành nô nức đi đón. Chỉ có bà Da-Du-Đà-La và La-Hầu-La là ở nhà; khi thấy đoàn người tới gần, bà chỉ cho con: “Trong số các thầy sa-môn kia, người trang nghiêm nhất là thân phụ con...con hãy theo mà xin tài sản của con.

Đức Phật nói với Ngài Xá-Lợi-Phất: “La-Hầu-La theo ta xin gia tài, ta không muốn cho y thứ tài sản và hạnh phúc mong manh. Ta muốn cho y của báu vô giá, ông hãy cho y xuất gia, làm Sa-di đầu tiên của tăng đoàn.

Từ đó, chú bé 7 tuổi La-Hầu-La gia nhập tăng đoàn, đệ tử của trưởng lão Xá-Lợi-Phất. Với sự dạy dỗ của đức Phật cùng tôn giả Xá-Lợi-Phất, La-Hầu-La chuyên chú hành thiền, không bao lâu, khi nghe Tiểu Kinh Giáo Giới bằng lời vấn đáp, đức Phật đã hướng dẫn tỳ kheo La-Hầu-La phân tích sáu căn, sáu trần và sáu thức, nhận rõ tính cách vô thường của chúng sinh, khiến cho tỳ kheo diệt trừ được các lậu hoặc và chứng ngay quả vị A-la-hán. Đức Phật vô cùng hoan hỷ, Ngài nói: “Trong các đệ tử của ta, tỳ kheo La-Hầu-La là bậc mật hạnh đệ nhất...Ngài viên tịch trước đức Phật và đức Xá-Lợi-Phất...

Rajagaha – Vương-Xá, kinh đô xứ Ma-Kiệt-Đà (Magadha)

The city of Rajgir (ancient Rajagṛha; Pali: Rajagaha) was the first capital of the kingdom of Magadha, a state that would eventually evolve into the Mauryan Empire. Its date of origin is unknown, although ceramics dating to about 1000 BC have been found in the city. This area also notable in Buddhism, as one of the favorite places for Gautama Buddha and the well known "Atanatiya" conference was held at Vulture's Peak mountain.

THÀNH VƯƠNG XÁ (RAJAGAHA)

NƠI ĐỨC PHẬT THƯỜNG LUI TỚI HOÀNG PHÁP KHI CÒN TẠI THẾ

Thành Vương Xá, một trong những thành cổ nhất trên thế giới, là kinh đô của vương quốc Ma Kiệt Đà (Magadha), dưới quyền trị vì của Tần Bà Sa La (Bimbisara: 543-491 trước Tây lịch) thời Phật còn tại thế. Đây cũng là một thánh tích Phật giáo quan trọng vì là nơi xưa kia đức Thế Tôn thường lui tới hoàng pháp, đã trải qua ở đây năm mùa kiết hạ an cư và hóa độ cho hai đạo sĩ Bà la môn trở thành đại đệ tử xuất gia của Ngài là Đại đức Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên.

Vương Xá còn đặc biệt nổi tiếng với tu viện Trúc Lâm (Veluvana) do vua Tần Bà Sa La xây cất đầu tiên để dâng cúng cho đức Phật và giáo đoàn của Ngài làm nơi thường trú hoàng pháp; núi Linh Thứu (Gijjhakuta) nơi đức Thế Tôn đã thuyết giảng các bộ kinh lớn của đại thừa Phật giáo như *Diệu Pháp Liên Hoa* (Saddharma-pundarika Sutra), *Thủ Lăng Nghiêm Tam Muội* (Surangama Samadhi Sutra)... và hang núi Thất Diệp (Saptaparni Cave) là nơi đã tổ chức đại hội kết tập kinh điển Phật giáo lần thứ nhất, không lâu sau ngày đức Phật nhập Niết Bàn...

Ramification – branched structure = cấu trúc phân nhánh

Rampant - chồm lên, hung hăng, hùng hổ

Rancor - hiềm thù, thù oán

Rapacious – tham lam, keo kiệt

Rapt – mê ly, sung sướng vô ngần

Ratiocination - sự suy luận

Raucous – giọng khàn khàn

Ravage - tàn phá

Ravenous – ăn ngấu nghiến

Realm – kingdom, sphere, domain = vương quốc, lãnh vực, địa hạt, giới

Within the ten thousand world systems that comprise the universe are thirty-one planes of existence onto which gods, humans, animals, and other beings are reborn as they wander through *samsara* lifetime after lifetime , until they

reach nirvana and end the merry go-around of death and rebirth. These thirty-one planes, or *realms*, are organized into three different worlds. The formless world contains four *realms* of beings who have passed beyond the physical body and exist only as consciousness in varying bliss states. The world of pure form contains sixteen different *realms* of *devas*, or god-like beings with bodies of pure light. Then we come to the world of the senses, with eleven different *realms* including the heavenly abodes of various *devas*, the human *realm*, the animal *realm*, and various hell *realms*. A being is reborn in a particular *realm* based on its karma – its volitional actions in previous lives and its state of mind at death. Human beings who behave nobly receive a fortunate rebirth in the “happy destinies” - the human or heavenly *realms*. Those who perform ignoble acts are reborn in the animal world or one of the hell states. Someone plagued by greed, for example, might be reborn among the hungry ghosts – beings with huge stomachs and tiny mouths who are never able to consume their fill! Buddhas and some arahats – awakened beings – aren’t reborn. After *parinirvana* – final nirvana – beings no longer incarnate. They disappear.

What are the Five Destinations?

In the Mahasihananda Sutta, Majjhima Nikaya Sutta 130, the Buddha mentioned five destinations (*pancagati*) for rebirth. What are the five? Hell, the animal realm, the realm of ghosts, human beings and gods. Hell, animal and ghost realms are woeful states of existence (*duggati*) while the realms of humans and gods are happy states of existence (*sugati*). Here “gods” include the sensuous gods (*devas*), the non-sensuous gods of the form plane (*rupa brahmas*), and the non-sensuous gods of the formless plane (*arupa brahmas*). Hell or *niraya* is believed to exist below the earth’s surface. For example, the Lohakumbhi (Iron Cauldron) hell of hot molten metal mentioned in the Dhammapada Commentary, where the four rich lads had to suffer for committing adultery, is said to be situated below the earth’s crust. The animal, ghost, and human realms exist on the surface of the earth. These realms are not separate, but the beings move about in their own worlds. The gods are believed to live above the earth and high up in the sky in celestial mansions that travel swiftly through the sky (*Vimanavatthu* or Mansion Stories).

1. Hell (Niraya)

In Buddhism, beings are born in hell due to their accumulation of weighty bad kamma. There they undergo unlimited suffering that is hard to endure

and dreadful, terrible and heart-rending. The Buddha said that the suffering of one stabbed incessantly by three hundred spears compared to the suffering in hell is like a small stone compared to the Himalayas. However, the hell beings do not suffer eternally unlike what is taught in other religions. Upon the exhaustion of their evil kamma, beings may be reborn in good states as a result of their past good kamma.

2. Animals (Tiracchana)

Tiracchana means ‘going horizontally’ and aptly describes the animal mode of movement. Birth in the animal plane is full of suffering, violence and great fear. Born in the wild, smaller animals live in constant fear of being eaten up by larger animals that in turn are constantly being harassed or hunted to extinction by humans for sport or commercial purposes. They suffer from heat and cold, flood and drought, and there is no one to tend to them when they are sick and wounded. Domesticated animals fare no better. Most are bred and killed for their meat, fur, horns, bones, skin and so on. In less developed countries, they become beasts of burden, bound by many ropes, yoked to carriage-shaft, plough or cart, shoulders bruised, beaten with whips and sticks, some carrying crushing loads. Household pets would appear to have a relatively better life only if they have kind and understanding owners otherwise they would have to scavenge the streets for food and face the danger of being killed or injured by fast moving vehicles. Life is truly suffering for these dumb creatures.

3. Ghosts (Peta)

Petas are ghostly beings absolutely devoid of happiness. They live a life of misery, being subjected to incessant pain and suffering, lack of food and clothing, much like human dregs living in abject poverty. Thus they restlessly search for food here and there, hence the name peta – those gone on and on. In appearance they are generally described as extremely emaciated and have large heads with eyes and cheeks sunken, their faces darkened by long disheveled hair. Their bodies have only skin, bones and tendons remaining, skeletons visible and rib-spaces sunken. But this is not always the case. Descriptions of petas and petis (female ghosts) in the Samyutta and Petavattu show that they come in various shapes and sizes depending on their past unwholesome kamma. In fact, the sightings of petas narrated in Samyutta took place in broad daylight!

In the Samyutta Nidana Vagga, Kindred Sayings on Lakkhana’s Questions, the descriptions of various petas, which Ven. Maha Moggallana saw

clairvoyantly ranged from a skeleton to a lump of flesh going through the air chased by vultures, crows and falcons pecking at them; or a man or woman bristling with sword-blades, arrows or spears that kept falling and piercing their bodies causing them to scream in pain as they go through the air. In the Petavatthu, the appearances of the petas and petis are also highly variable: one had a beautiful complexion but had worms in his putrid smelling mouth, another was ox-faced, another was red-eyed with fangs while others were emaciated with protruding veins and ribs, or with a body the size of a tree trunk and tongue sticking out of his parched throat. There was even a peti who lived in a mansion enjoying celestial comfort by day and suffering at night – being devoured by a black dog, which cast her bones into a lotus pond and she regained her life.

4. Human Realm (Manussa)

While the woeful realms and heavenly realms are dominated by suffering and bliss respectively, the human world is a mixture of both suffering and happiness. Thus a person is born either rich or poor, good looking or ugly, powerful or weak, wise or stupid, etc. according to his or her own good or bad past actions (supportive or obstructive kamma). However, to be born as a human being, the reproductive kamma that conditions the rebirth consciousness (patisandhi) must be wholesome with two or three good roots. People do not realize how difficult it is to be born as a human. By looking at the present human population, they think that there are many human beings on earth. By looking at the vastness of the heavens, they think that there are many inhabitants in the deva worlds. However, if they observe the animal realm closely, they will realize that just the numbers of insects in a forest alone far exceed the human population. As for the deva worlds, it is said that although they are very extensive, the inhabitants are few.

Bodhisattas prefer the human realm because they have the opportunity to develop the Requisites of Buddhahood (paramis) to the highest level. They are always born as human beings in their last birth where they attain Supreme Enlightenment and become Buddhas. We are most fortunate to be human beings now because although the Buddha has passed into Parinibbana, the Buddha Sasana is still available whereby we can hear the True Dhamma and attain confidence (saddha) even as lay folk. For those who become bhikkhus, they have obtained all the five best opportunities that are hard to come by.

5. World of Gods (Devas & Brahmas)

The gods of the sensuous plane are called Devas while the gods of the higher non-sensuous planes are called Brahmas. There are two types of Brahma gods, namely: those who possess form (rupa) and those who are formless (arupa).

How long did the Buddha preached to His mother in heaven? According to the Texts, Lord Buddha preached the Higher Philosophy (Abhidhamma) to His mother in Tavatimsa heaven continuously for three months without stopping. No human being would be able to listen to the whole sermon without a break. But as 100 years on earth is just 1 day in Tavatimsa, 3 months on earth is only 3.6 minutes in Tavatimsa! To the gods, it would be a short discourse. They would have no difficulty listening attentively to it.
(Buddhism Course - by Bro. Chan Khoon – QTD Sru Tâm)

Những Cảnh Giới - Phạm Kim Khánh dịch Việt

Theo Phật Giáo, quả địa cầu chỉ là một điểm nhỏ trong vũ trụ bao la, không phải là nơi duy nhất trên đó có sanh linh, mà con người cũng không phải là chúng sanh duy nhất. Chúng sanh vô cùng tận, mà hệ thống tinh tú cũng vô cùng tận. "Bào thai không phải là con đường duy nhất để đi tái sanh". Ta cũng có thể đi mãi đến mức cùng tận của thế gian. Đức Phật dạy như vậy.

Tùy theo nghiệp thiện hay bất thiện đã tạo, chúng sanh có thể tái sanh vào một trong ba mươi mốt (31) cảnh giới.

Có bốn trạng thái bất hạnh được xem là khổ cảnh (apaya) vì cả tinh thần lẫn vật chất đều chịu đau khổ. Bốn cảnh giới ấy là:

1. Địa Ngục (Niraya)

"Ni" là không có. "Aya" là hạnh phúc. Niraya là cảnh giới trong đó không có hạnh phúc, là cảnh khổ mà một chúng sanh phải chịu vì đã tạo nghiệp bất thiện, hay nói cách khác, là trạng thái đau khổ mà chúng sanh phải chịu để trả quả bất thiện đã tạo lúc nào trong quá khứ. Khổ cảnh không phải là địa ngục trường cửu mà chúng sanh bị bắt buộc phải ở trong đó để chịu hình phạt đau khổ một cách vĩnh viễn.

Đến lúc trả xong nghiệp xấu, kẻ bất hạnh cũng có thể tái sanh vào một cảnh giới khác, an vui hạnh phúc, nhờ các thiện nghiệp đã tạo.

2. Cảnh Thú (Tiracchana-yoni)

"Tiro" là xuyên qua. "Acchana" là đi. Tiracchana-yoni là cảnh giới của loại cầm thú. người Phật tử tin có sự tái sinh vào cảnh thú vì đã tạo nghiệp xấu. Tuy nhiên, nếu có tích trữ thiện nghiệp thích đáng, từ cảnh thú chết đi, cũng có thể tái sinh vào cảnh người. Một cách chính xác, ta phải nói rằng cái nghiệp đã biểu hiện dưới hình thức thú có thể biểu hiện dưới hình thức người, hay ngược lại. Cũng như luồng điện có thể biểu hiện kế tiếp dưới nhiều hình thức như ánh sáng, hơi nóng, động lực v.v... Như vậy, động lực không phải do hơi nóng, cũng không phải do ánh sáng mà phát sanh. Cùng thể ấy, không phải người trở thành thú hay thú trở thành người. Ta cũng ghi nhận rằng lắm khi có những con thú như mèo, chó sống còn đầy đủ hơn người, tuy vẫn mang hình thức thú. Đó cũng do tiền nghiệp.

Chính Nghiệp tạo tinh chất của sắc tướng. Hình thể như thế nào là do hành động thiện hay bất thiện trong quá khứ.

3. Cảnh Ngạ Quỷ (Peta-joni)

Đúng theo nguyên ngữ, "Peta" là người đã ra đi, hay người tuyệt đối không có hạnh phúc. Cảnh ngạ quỷ có nhiều hình thù xấu xa dị tướng mà mắt thường của người không thể thấy. Ngạ quỷ không có cảnh giới riêng biệt của mình mà sống trong rừng bụi, ở những nơi dơ bẩn v.v... Bộ Samyatta (Tập A Hàm) cũng có đoạn nhắc đến cảnh ngạ quỷ.

Đức Moggallana (Mục Kiền Liên) miêu tả trạng thái đau thương ấy như sau:

"Vừa rồi, đi từ đồi kên kên xuống, tôi có thấy một đám điều, quạ và kên kên tranh nhau xô đẩy và mổ cắn một chúng sanh chỉ còn bộ xương, đang bay lơ lửng trên không trung và kêu la rên siết. Này đạo hữu, lúc đó tôi có ý nghĩ như sau: Thật là quái lạ! Vì sao chúng sanh có thể đến đổi ký hình dị thể, tàn tệ như thế, thật là kinh dị."

"Khi bạch với Đức Phật. Ngài dạy rằng người ấy trước kia là một tên đồ tể, do nghiệp đã tạo trong quá khứ, phải lâm vào trạng thái ấy trong hiện tại.

Theo sách Milinda Vấn Đạo, có bốn hạng ngạ quỷ:

Hạng Vantasika, sống bằng vật ói mửa của kẻ khác, hạng Khuppipasino, phải luôn luôn chịu đói khát, hạng Nijjhamatanhika, phải chịu khát đến hao mòn tiêu tụy, hạng Paradattupajivino, chỉ sống nhờ thực vật của người khác cho.

Trong kinh Tirokudda sutta (Khuddaka Patha) có dạy rằng những hạng ngạ quỷ kể trên có thể hưởng được phước báu mà thân quyến họ đã tạo nên và hồi hướng đến họ, và cũng có thể nhờ đó mà tái sinh sang một cảnh giới khác có hạnh phúc hơn.

4. Cảnh Giới A Tu La (Asura-yoni)

Là cảnh giới của những người không bao giờ hớn hở vui tươi và không bao giờ có những cuộc tiêu khiển giải trí. Họ là một hạng chúng sanh khác cũng đau khổ tương tự như ngạ quỷ. Nên phân biệt hạng này với hạng Asuras thường hay chống đối chư Thiên...

Khi một vị A La Hán nhập đại định (Nirodha Samapatti, Diệt Thọ Tướng Định) tâm của Ngài tạm thời không có. Đối với hạng phàm nhân như chúng ta thì khó mà quan niệm được một trạng thái tương tự. Tuy nhiên, có nhiều việc không thể quan niệm mà thật sự có.

Vô Phiền Thiên (Suddavasa) hay cảnh giới hoàn toàn tinh khiết là cảnh giới tuyệt đối riêng biệt của các vị A Na Hàm (Anagami). Chúng sanh ở trong một cảnh khác mà đắc Quả Bất Lai, hay A Na Hàm, thì tái sinh vào cảnh này. Về sau, các Ngài đắc Quả A La Hán và sống cảnh hoàn toàn tinh khiết ấy cho đến lúc hết tuổi thọ, nhập Đại Niết Bàn.

Theo tác phẩm **“Hành Trình Về Phương Đông”** của Blair T. Spalding, Nguyễn Phong dịch:

Một khi đã giải thoát khỏi luân hồi, sinh tử trở nên một bậc chân tiên (Asekha) thì thánh đạo chia ra làm bảy con đường cho các ngài chọn lựa. Các ngài có thể bước vào những cảnh giới vượt xa tầm hiểu biết của chúng ta, các cảnh giới này có tên gọi như: Niết bàn, thượng thiên, phi tướng phi phi tướng xứ... Sau khi bước vào các cõi này, một ngày nào đó các ngài sẽ chuyển kiếp xuống trần trong bầu thế giới tương lai như một bậc giáo chủ. Đây là con đường Dharmakaya. Các ngài có thể bước vào trạng thái tâm linh với một ý nghĩa huyền bí, đây là con đường Sambhogakya. Các ngài có thể hoà hợp với kho thần lực vũ trụ để làm các công việc hợp với định luật vũ trụ, đây là con đường Nirmanakya. Các ngài có thể ở lại thế gian, giúp đỡ nhân loại, dưới hình thức một vị Bồ tát, đây là con đường Bồ Tát Đạo (Boshevartakya). Số người giải thoát đã ít mà số người ở lại để giúp đỡ thế gian còn ít hơn. Hiện nay, tất cả đang chuẩn bị cho một vận hội mới, đó là sự

lâm phạm của một đức chương giáo tương lai mà danh từ chính xác nhất gọi là **Di Lạc Bồ Tát**.

---oOo---

Realm of eternal static beatitude = a celestial lubberland = nơi sung sướng
(Beatitude = phúc lớn) tưởng tượng

Rebuff - từ chối, cự tuyệt

Rebuked - bị khiển trách, quở trách

Rebuttal – bác bỏ, tố cáo

Recalcitrant – hay cãi lại, hay chống lại

Recapitulation – restate briefly = tóm tắt

Recede – lùi lại, rút xuống

Recension - duyệt lại, xem xét lại một văn kiện

Reciprocity – mutual exchange = sự trao đổi hỗ tương

Reciting Mantras – the recitation of a mantra, a verbal formula associated with some aspect of universal Buddha-mind, a practice common in esoteric Buddhism, serves a similar purpose. The literal meaning of a mantra is less important than the way it acts as a channel opening us to our inherent Buddha-nature.

The most basic mantra is the letter sound “A” (pronounced “Ah”) which Buddhist masters have taught is a manifestation of the “unborn nature of phenomena” – in other words, Enlightenment self. The way to use this mantra in meditation practice is quite simple. After settling yourself comfortably in a meditation posture, focus on your breathing for a short time by counting the cycles of inhalation and exhalation as you have learned. Then quietly intone the sound “Ah” to yourself, excluding all other thoughts from your mind. If you shut your eyes while you are doing this, you can also try the visualize the essence of this sound in the form of a radiant bead of white light within your mind. As you become more familiar with this technique, you can stop reciting the “Ah” sound aloud and just let its sound

reverberate within your mind while maintaining the image of a brilliantly shining white bead of light. Though simple, this technique is very powerful!

When you meditate for along time at a stretch, you tend to get tired and your minds wander easily, your meditative concentration has begun to wane, open your eyes and relax a little, perhaps unfolding your legs and resting your hands on your knees. Then begin to recite the mantra, saying it loud. If you have a set of counting beads, you can use these to keep a tally of how many times you have repeated the mantra (minimum of 108 times), which is one round on most strings of counting beads.

Here is the mantra:

OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATA BODHI SVAHA

The Sanskrit words are pronounced as followed: *OM* is said with the “m” sound coming through the nose, somewhat like the French sound “on.” *GATE*, whether alone or as part of a longer word, is pronounced “gah-tay.” *BODHI* is pronounced “bo-dee.” The last word, *SVAHA*, is pronounced “svah-ha.”

Though, as we have said, the meaning of the mantra is less important than its sound and energy, this mantra is thought to be a summation of the process leading to Enlightenment. It begins and ends with the untranslatable syllables *OM* and *SVAHA*, which open and close many mantras. In Sanskrit, *GATE* literally means “gone,” but it also means “realize” or “understand.” *BODHI* means “enlightenment.”

Thus the Heart Sutra mantra is popularly translated “*Gone, gone, gone beyond, gone completely beyond, Enlightenment!*” In other words, attain illumination by realizing or understanding your own inherent Buddha-mind.

Độc Chú hay Niệm Chú (*Chú thường để nguyên văn, cũng không cần hiểu ý nghĩa!*)

Mỗi khi tụng kinh, Phật tử chúng ta thường tụng một hay nhiều câu thần chú, mà chúng ta gọi gọn là chú. Điều này cho thấy ảnh hưởng của Mật tông đối với Phật giáo Việt Nam. Thông thường câu chú được đặt ngay ở đầu kinh. Thí dụ như câu chú gọi là lục tự chân ngôn: *Án ma ni bát mê hồng*. Cũng có khi nhiều câu chú khác nhau được tụng liên tiếp, thí dụ như các câu

chú tụng trước khi vào kinh A-Di-Đà: chú tịnh ba nghiệp, chú an thổ địa ... Kinh Dược Sư có chú Dược Sư: Nam mô bạc già phật để... Kinh A-Di-Đà có chú vãng sanh; Nam mô a di đà bà dạ, đa tha đa đà dạ... Bài chú ở phần đầu của nhiều kinh là chú Đại-bi. Các bài chú khó học nhất là chú Thủ Lăng Nghiêm...

Thần chú hay Chú có nhiều tên gọi: chân ngôn, tổng trì, mạn-trà-la, đà-la-ni. Chữ mạn-trà-la do chữ Phạn mantra phiên âm ra, còn chữ đà-la-ni là do chữ Phạn dharani phiên âm ra; hai chữ này đồng nghĩa nhưng chú mantra thì ngắn còn chú dharani thì dài hơn.

Phật học Từ điển của Đoàn Trung Còn ghi như sau: “Chú là những câu bí mật dùng để hộ trì các nhà tu học khỏi bị sự hại của các ác thần, ác quỷ, ác thú, độc trùng và tránh khỏi tai ương. Có những chú của Phật, chú của Bồ-tát, chú của thần quỷ hộ trợ Phật pháp: đọc câu chú của vị nào thì được vị đó ủng hộ. Chú của nhà Phật khác với chú của bọn tà đạo, là vì chú để ngăn ngừa sự ác nghịch, để được các sự thiện lợi chứ không phải để giết người, hại vật, không phải để gia họa cho người”.

Có người thắc mắc: “Chú gốc ở tiếng Phạn, các nhà sư Trung Quốc để ý nghe các nhà sư Tây Tạng tụng chú rất nhiều lần, rồi ghi lại bằng chữ Hán. Âm đọc lên có lẽ cũng gần như các phát âm chính vì các nhà sư ấy sống ngay ở cạnh các nhà sư Tây Tạng. Người Việt Nam mình xem kinh in bằng chữ Hán, khi đọc chữ Hán thì theo cách phát âm Việt Nam, thí dụ chữ Hán phải đọc là Tài, Xiu, Pê, Fô... thì người mình đọc là Đại, Tiểu, Bắc, Phật ... Vậy thì làm sao mà linh nghiệm được? Ngày nay, chúng ta có thể tiếp xúc trực tiếp với các bản pali, sanskrit viết ra theo abc, và đã thấy có nhiều nhà sư Việt Nam thông thạo cách đọc chữ pali hay sanskrit nguyên gốc thì có lẽ nên đọc ngay theo pali hay sanskrit cho đúng với ý của chư Phật, chư Bồ-tát. Lại nữa, nên tìm các giảng nghĩa các câu thần chú đó thì Phật tử mới hiểu được”.

Trong Kinh Quán Âm Đại Bi Tâm Đà-La-Ni, HT Thiền Tâm đã giải thích như sau này: “... Dù đọc tụng có trại với Phạm âm đôi chút cũng không sao, miễn có lòng chí thành là được công hiệu. Từ trước đến nay, khi ta đọc chú, thật ra đều trại với chánh âm, song vẫn cảm được oai thần, công đức không thể nghĩ bàn. Lại nữa, chú ngữ không phiên dịch vì có năm duyên có:

1/ *Vì tâm niệm bí mật nên không phiên dịch.* Nếu chúng sinh dùng tâm yên lặng, tin tưởng, thành kính mà niệm chú, tất sẽ khế hợp với chân tâm của

Phật, Bồ-tát mà được cảm ứng. Nếu biết nghĩa lý thì dễ sinh tâm phân biệt... kết cuộc vẫn ở trong vòng vọng tưởng, làm sao thông cảm với Phật tâm.

2/ Vì nghĩa lý bí mật nên không phiên dịch. Trong một chữ chân ngôn, có nhiều nghĩa, khi dịch nếu lấy nghĩa này thì mất nghĩa kia, nên không được toàn vẹn. Thí dụ: riêng một chữ “A” đã hàm súc những ý nghĩa như bất sanh, bất diệt, không căn bản, chân thể và nhiều nghĩa khác nữa.

3/ Vì danh tự bí mật nên không phiên dịch. Những chữ trong chân ngôn, hoặc chỉ cho danh hiệu Phật, Bồ-tát, Thiên, Long, Quỷ, Thần, như chữ “Hồng” gồm bốn chữ Hạ, A, Ô, Ma hiệp thành, chỉ cho chủng tử của chư thiên. Hoặc có thứ ở phương này không có, như danh từ “điêm phù thọ” chẳng hạn.

4/ Vì âm thanh bí mật nên không phiên dịch. Các chữ chân ngôn có khi diễn tả âm thanh của tiếng gió reo, nước chảy, tiếng loài chim kêu, đọc lên có sức linh động, nên để nguyên âm thanh đó. Thí dụ “tô rô tô rô” là chỉ cho tiếng lá cây ở cõi Phật rơi xuống. Hoặc như chữ “Án” (Aum) đọc lên có năng lực thâm kín làm rung chuyển không gian. Hay như chữ “Ta-bà-ha” (Swaha) có sức truyền cảm như một sắc lệnh. Lại có nhiều danh từ đã để nguyên âm chữ Phạm sẵn từ trước đến nay, vì thuận theo xưa nên không dịch ra.

5/ Vì sự sanh thiện bí mật nên không phiên dịch. Như danh từ “bát-nhã”, người đọc lên sinh lòng tin tưởng, phát ra niệm lành, nếu dịch là “trí huệ” thì sinh ý khinh thường, không quý trọng.

Trên đây là những nguyên nhân vì sao chú ngữ không dịch ra chớ chẳng phải là không có ý nghĩa... , người học Phật chớ nên sanh lòng khinh mạn mà mang tội!

---oOo---

Recite - đọc kinh (Recite sutra = tụng kinh)

Tụng Kinh - Trì Chú - Niệm Phật - Cầu Siêu - Sám Hối

Tụng Kinh

Tụng kinh là đọc các kinh của Phật thành tiếng có âm điệu theo tiếng mõ, chuông. Đọc theo lời kinh một cách thành kính những lời Phật dạy được ghi trong Kinh kệ. Tụng Kinh có khi đọc một mình, cũng có khi nhiều người cùng đọc. Thời đức Phật còn tại thế, các lời dạy của Ngài chưa được viết ra sách, các đệ tử của Ngài phải học thuộc và tụng đọc tư duy hàng ngày. Sau khi đức Phật nhập Niết Bàn được 3 tháng, năm trăm vị Thánh Tăng mới cùng nhau bắt đầu kết tập Kinh Phật tại động Thất Diệp, tức là hang Tát Ba La thuộc núi Kỳ Xà Quật, nước Ma Kiệt.

Trì Chú là gì?

Trì là giữ chắc, Chú là lời bí mật của chư Phật, không ai hiểu được, chỉ có chư Phật mới hiểu được nghĩa lý của Chú mà thôi. Chú cũng được gọi là Thần Chú, Đại Thần Chú, Đại Minh Chú, Vô Thượng Chú, Vô Đẳng Đẳng Chú. Các bài Chú đều có công đức, oai thần không thể nghĩ bàn được. Chú trừ được tội lỗi, tiêu tai, giải ách, tăng phước đức cho người trì tụng.

Cách xử dụng chuông mõ

Làm theo thứ tự sau đây:

- 1.Nhấp chuông: là báo hiệu sắp có tiếng chuông vang lên, bằng cách đánh nhẹ dùi chuông vào vành chuông và giữ cho dùi sát vành chuông cho có một âm thanh nhỏ phát ra không vang xa, để báo hiệu sẵn sàng.
- 2.Đánh ba tiếng chuông: đánh chậm, cách nhau để mọi người đủ thì giờ thở ba hơi thở ra vào sau mỗi tiếng chuông.
- 3.Nhấp chuông: sau khi đánh ba tiếng chuông, lại nhấp chuông một lần nữa.
- 4.Bắt đầu đọc tiếng Kinh thứ nhất chưa đánh gì cả, đọc tiếng Kinh thứ hai đánh tiếng mõ thứ nhất; đọc tiếng Kinh thứ ba không đánh gì cả, đọc tiếng Kinh thứ tư cùng đánh tiếng mõ thứ hai, đọc tiếng Kinh thứ năm cùng đánh tiếng mõ thứ ba. Sau đó cứ mỗi tiếng Kinh đồng thời đánh một tiếng mõ.
- 5.Tiếng Kinh đầu câu cuối của mỗi đoạn, hay đầu câu cuối của bài Kinh, có tiếng chuông cùng với tiếng mõ và tiếng Kinh đồng một lượt. Tiếng Kinh áp chót mỗi đoạn hay mỗi bài giữa hai tiếng mõ. Tiếng Kinh chót mỗi đoạn có tiếng chuông cùng với tiếng mõ. Tiếng Kinh chót của bài Kinh có một tiếng mõ và hai tiếng chuông liên tiếp.

Thí dụ cho dễ hiểu: Gọi N là tiếng nhấp, C là tiếng chuông, m là tiếng mõ nhỏ và M là tiếng mõ lớn (Nếu không có mõ lớn, dùng một mõ nhỏ), ta bắt đầu:

N C C C N m m m mm m m C M M MM N

Sau nhấp chuông chót ở trên bắt đầu đọc như sau:

Này Xá(m) Lợi Tử(m), sắc(m) chẳng(m) khác(m) với(m) không(m), không(m)

chẳng(m) khác(m) với(m) sắc(m); sắc(m) tức(m) là(m) không(m), không(m)

tức(m) là(m) sắc(m) . Thọ(mC) tướng(m) hành(m) thức(m) cũng(m) lại(m) (m)nhu(m) thể(mC). (Hết một đoạn)...

Yết(m) đế(m) yết(m) đế(m) ba(m) la(m) yết(m) đế(m), ba(m) la(m) tăng(m)

yết(m) đế(m), Bồ(m) đề(m) tát(m) bà(m) ha(m) . Ma(mC) ha(m) Bát(m)

nhã(m) ba(m) la(m) (m)mật(m) đa(mCC). (Hết một bài)

Niệm Phật

Có nhiều cách niệm Phật, bằng miệng, bằng tâm; có 4 phương pháp niệm Phật: Thật tướng niệm Phật, Quán tướng niệm Phật, Quán tượng niệm Phật và Trì danh niệm Phật.

Chỉ có Trì danh niệm Phật là phương pháp niệm ra tiếng hay niệm thầm 4 chữ “A-Di-Đà Phật” hoặc 6 chữ “Nam Mô A-Di-Đà Phật”. Phương pháp này dễ theo nhất và hợp với mọi căn cơ.

Niệm Phật thập yếu: Hành giả chọn cách nào thích hợp nhất với mình.

1. *Phản Văn Trì Danh*: phương pháp này miệng vừa niệm, tai vừa nghe rành rẽ, rõ ràng. Hoặc dùng tai để nghe, tâm để nghe, tuy nghe nhưng không trụ vào đâu, quên hết, chỉ còn câu Phật hiệu.

2. *Sở Châu Trì Danh*: cách thức miệng vừa niệm, tay vừa lần chuỗi, ban đầu ý niệm còn ràng buộc nơi tràng hạt, sau cần buông bỏ đi đến cảnh nhất tâm.
3. *Tùy tức Trì Danh*: niệm thầm hay nhẹ tiếng, nương theo hơi thở, mỗi hơi thở vào hay ra đều có một câu Phật liệu. Tuy nhiên, nên niệm ra từng tiếng để niệm lực được mạnh.
4. *Truy Đánh Trì Danh*: Niệm nhỏ tiếng nhưng mỗi tiếng, mỗi câu kế tiếp nhau chặt chẽ, trung gian không xen hở, tạp niệm không chen vào được.
5. *Giác Chiếu Trì Danh*: một mặt niệm Phật, một mặt hồi quay soi trở lại chân tánh của mình, cách này khó thực hành. Chỉ các bậc thượng thượng căn mới dùng được.
6. *Lễ Bái Trì Danh*: vừa lạy vừa niệm Phật. Lễ, niệm song hành, thân miệng hợp nhất. Cách này dùng để phá trừ hôn trầm, nhưng dễ mệt sức.
7. *Ký Thập Trì Danh*: cứ 10 câu lấy làm 1 đơn vị. Qua 10 câu, lần 1 chuỗi hạt. Tâm niệm Phật lại phải ghi nhớ, nên bắt buộc phải chuyên.
8. *Liên Hoa Trì Danh*: Niệm thứ nhất, tưởng tượng trước mặt mình hiện ra một đóa hoa sen xanh toả ra ánh sáng xanh. Niệm thứ nhì...hoa sen vàng, rồi đỏ, rồi trắng, cứ như thế...
9. *Quang Trung Trì Danh*: vừa niệm Phật, vừa tưởng mình ngồi giữa vùng ánh sáng trong suốt to rộng.
10. *Quán Phật Trì Danh*: sau khóa niệm Phật thì để một thôi tịnh tâm quán tưởng sắc tướng quang minh của Phật A-Di-Đà.

Trên thực tế, hiện nay đa số Phật tử niệm Phật bằng cách dùng chuỗi tràng. Dùng cách trì danh nào cũng nhằm đến “nhất tâm bất loạn”, nguyện đến lúc chết tâm không bị điên đảo, được vãng sanh về cõi cực lạc của Phật A-Di-Đà, không còn bị luân hồi. Tuy chưa đắc vị, lên đó gặp “thượng thiện nhân”, sẽ tu tập thêm để bước dần lên theo đạo Phật...

Cầu Siêu

Gia quyến làm lễ cầu siêu nhằm mục đích giúp cho hương linh bình tĩnh và quay về với Phật. Kinh Dược Sư nói rằng hương linh được hưởng 1 phần 7 của công đức cầu siêu. Hơn nữa gia quyến phải thành tâm, lo bố thí, tụng kinh, niệm Phật luôn luôn để hồi hướng công đức tới hương linh giúp cho hương linh thấy đường theo Phật hay ít ra được theo đường lành...

Sự Sám Hối

Khi tâm của chúng ta còn mê mờ, chưa được giác ngộ Chân Lý, chưa hiểu biết Chánh Pháp, chúng ta phải hành theo sự sám hối. Nghĩa là đối trước tôn tượng chư Phật, chư Bồ Tát, chúng ta phải hành lễ bái, tỏ bày sám hối, mong diệt nghiệp chướng, tội chướng, siêng năng tinh tấn, mỗi tháng hai lần.

Mỗi lần như vậy, chúng ta đọc bài kệ như sau:

Ngã tích sở tạo chư ác nghiệp.

Giai do vô thủy tham sân si.

Tùng thân khẩu ý chi sở sanh.

Nhứt thiết ngã kim giai sám hối.

Nghĩa là chúng ta đã tạo không biết bao nhiêu ác nghiệp từ xưa đến giờ, đều do ba điều độc hại: tham lam, sân hận và si mê, thể hiện qua ba hình thức: thân hành động, khẩu nói năng, ý suy nghĩ. Tất cả những tội lỗi đó, những nghiệp bất thiện, những nghiệp ác đó, chúng ta đều thành tâm thực lòng, ăn năn sám hối, quyết tâm chừa bỏ, không dám tái phạm, cố gắng gìn giữ tam nghiệp thân khẩu ý cho được thanh tịnh.

Trong kinh sách có câu:

Ngã thân ảnh hiện chư Phật tiền",

tức là:

"Trước bảo tọa thân con ảnh hiện".

Nghĩa là đối trước tôn tượng chư Phật, chúng ta hiện nguyên hình con người thực của mình, phản ảnh đúng nội tâm của mình, để thành tâm phát lồ sám hối, không che giấu bất cứ điều gì cả. Chúng ta có thể che giấu tội lỗi, che giấu tật xấu, dối với người đời, chứ đối với chư Phật, đúng ra đối với Phật Tâm của chúng ta, chúng ta chẳng thể giấu giếm bất cứ điều gì. Ngày xưa, để cho mọi người dễ hiểu, cổ nhơn giải thích đó chính là lúc chúng ta đứng trước gương chiếu yêu, trước diêm vương cảnh đài, bất cứ việc gì chúng ta đã làm, đã nói, đã nghĩ, trong suốt cuộc đời đều hiện ra hết tất cả.

Lý Sám Hối

Trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật có dạy: "Nhất thiết duy tâm tạo".

Nghĩa là muôn việc trên thế gian này đều do tâm của chúng ta tạo ra tất cả. Tâm của chúng ta tạo ra thiên đàng. Tâm của chúng ta tạo ra địa ngục. Thí dụ chúng ta phát triển các tâm lượng rộng lớn, tốt đẹp như từ bi hỷ xả, tức là chúng ta phát triển cảnh giới thiên đàng, cực lạc và sống an lạc trong cảnh giới đó.

Nếu chúng ta chấp chặt những thành kiến, định kiến, thiên kiến, biên kiến, tà kiến, ác kiến, thường kiến, đoạn kiến, phát triển những tâm lượng hẹp hòi, ích kỷ, đố kỵ, ganh tị, tham lam, sân hận, si mê, khen mình khinh người, lợi mình hại người, tức là chúng ta phát triển cảnh giới địa ngục và sống bất an trong cảnh giới đó vậy.

Sự sám hối ví như chiếc xe đạp. Nghĩa là người chỉ biết sự sám hối thôi, không hiểu rõ lý lẽ, thì đường tu tiến chậm. Đi chùa lạy Phật, tụng kinh bái sám, từ lâu lắm rồi, mà sao vẫn còn bức mình nhiều chuyện quá, phiền não vẫn còn y nguyên, có khi còn nhiều hơn lúc trước nữa.

Lý sám hối ví như động cơ. Nghĩa là người chỉ biết lý sám hối thôi, không chịu hành sự, thì đường tu cũng không tiến. Hiểu rõ lý sám hối và năng hành sự sám hối, nghĩa là "lý sự viên dung", lý sự đầy đủ vẹn toàn, thì đường tu tiến được rất nhanh, cũng như đi xe có gắn máy thì chạy nhanh hơn xe đạp vậy. Tu tiến có nghĩa là: giảm bớt phiền não và khổ đau, sống được cảnh giới an lạc và hạnh phúc ngay hiện đời.

BÀI KHẤN NGUYỆN MỖI NGÀY

(Dâng hương và cắm hương xong, quỳ đọc)

Con xin cung kính lễ lạy:

Nam Mô Đại Từ Đại Bi Thập Phương Thế Chư Phật, Chư Bồ Tát, Tam Bảo khắp mười phương.

Nam Mô Đại Từ Đại Bi cứu khổ cứu nạn Quan Thế Âm Bồ Tát (3 lần)

Tri Ân:

Hôm nay lại bước qua một ngày, con tự biết con đã được rất nhiều may mắn, con đã hưởng được tha lực từ bi của chư Phật, chư Bồ Tát và Đức Mẹ Quan Thế Âm Bồ Tát ban cho, và được chư vị giúp đỡ mà con mới có được ngày hôm nay.

Con xin thành tâm thành kính quỳ nơi đây dâng lòng chí thành chí kính tri ân. (1 lạy)

Cầu An:

Con xin thành tâm thành kính cầu nguyện sự an lành, an lạc, thanh bình, hạnh phúc cho cha mẹ, anh em, thân bằng quyến thuộc, cùng các chúng sanh hữu tình, vô tình.

Con cầu xin thập phương tam thế chư Phật, chư Bồ Tát, Đức mẹ Quan Thế Âm Bồ Tát, và chư vị từ bi gia hộ, giúp đỡ để chúng con đồng được sự an lành, an lạc, tu hành đến Tri Kiến Giải Thoát, thoát khỏi sanh tử luân hồi. (1 lạy)

Cầu Siêu:

Con xin thành tâm cầu siêu cho vong linh cửu huyền thất tổ, cha mẹ, tổ tiên, thân bằng quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp.

Những vong linh liên hệ và không liên hệ đến con,

Những vong linh con đã lỡ gây hại, sát hại trong quá khứ,

Cho những vong linh tên.....

Cùng những vong linh mất trong chiến tranh, thiên tai, tật bệnh, và vì mọi lý do chưa được vãng sanh.

Con thành tâm cầu nguyện xin tha lực từ bi của chư Phật, chư Bồ Tát, Đức Mẹ Quan Thế Âm Bồ Tát, Đức Đại Nguyên Địa Tạng Vương Bồ Tát, cùng chư vị giúp đỡ để các vong linh được tiếp dẫn về nơi an lạc, siêu sanh Tịnh Độ. (1 lạy)

Sám Hối:

Nay con xin chí thành sám hối mọi tội lỗi con đã lỡ gây tạo từ nhiều kiếp cho đến nay, những tội con đã gây tạo trong kiếp sống hiện tại.

Những tội con gây tạo do bởi vô tình hay cố ý gây hại, sát hại đến nhân mạng, đến giới hữu tình hoặc vô tình, những tội do bởi Tham, Sân, Si, do bởi ngã mạn, vô tình che lấp.

Từ nay mỗi ngày con xin kiểm soát hành động, tư tưởng để sám hối, sửa sai và xin nguyện giữ mình không tái phạm.

Hết thấy các tội, con xin chí thành quỳ nơi đây dâng lòng sám hối. Xin chư Phật mười phương, chư Bồ Tát, Đức Mẹ Quan Thế Âm Bồ Tát chứng minh cho lòng thành của con.(1 lạy)

Hồi Hương / Phát Nguyện:

Sám hối rồi, nay con xin nguyện tiếp tục tu học, tu hành, hướng tâm tu để thoát khỏi sanh tử luân hồi. Làm việc lợi mình lợi người.

Con xin hồi hướng, chia xẻ Công Đức đến cha mẹ, thân nhân...(tên...)

Đến chư Thiên, chư Thần, chư Thánh, chư Hộ Pháp và chư vị đã giúp đỡ cho con.

Đến những vong linh mà con đã lỡ gây hại, sát hại. Cùng tất cả các vong linh chưa được vãng sanh và pháp giới chúng sanh.

Con nguyện dâng lòng thành kính tri ân, quy y Tam Bảo. Cầu xin Chư Phật mười phương, chư Bồ Tát, Đức Mẹ Quan Thế Âm Bồ Tát từ bi gia hộ để con và chúng sanh đồng được duyên lành tu học thoát khỏi sanh tử luân hồi. Trên tri ân chư Phật, dưới cứu độ chúng sanh. (3 lạy)

Reckon – tính, đếm, liệt kê

Reclamation – khai phá đất

Recluse – nhà tu khổ hạnh - A recluse is a person who lives in voluntary seclusion from the public and society. The word is from the Latin *recludere*, which means "shut up" or "sequester." Historically, the word referred to a hermit's total isolation from the world.

Recoil - giật lại, bật lên, dội lại

Recondite – khó hiểu, tối nghĩa

Reconnoitre – trinh sát, do thám, thăm dò vị trí địch

Rectify - sửa cho thẳng

Rectilinear - thẳng, phẳng

Recur - trở lại vấn đề (Recurrent – tái diễn đều đặn)

Redolent – thơm phức, sức mùi

Redound – góp phần vào

Redress – sửa sai, uốn nắn

Reeling - xỏ dây qua ròng rọc, cuốn

Refectory – phòng ăn, nhà ăn ở trường học hay tu viện

Refraction - khúc xạ, độ khúc xạ

Refrain - điệp khúc

Refuge – trú ẩn, nương náu, nương tựa - Buddhists "take refuge" in, or to "go for refuge" to, the Three Jewels or Triple Gem, (aka the "Three Refuges"). This can be done formally in lay and monastic ordination ceremonies.

The Three Jewels:

the Buddha
the Dharma, the teachings
the Sangha, the community of (at least partially) enlightened beings, often approximated to community of monks and nuns (Bhikkhus and Bhikkhunis).

Refuge in the Triple Gem is common to all major schools of Buddhism.

The Buddha - The word Buddha means "awakened one" or "enlightened one". The Buddha was an "ordinary" human like you and me before he became enlightened. Enlightenment is compared to waking up, because we suddenly experience a complete transformation of body and mind when we wake up. A Buddha is a person who has developed all positive qualities and eliminated all negative qualities. One could say that a Buddha represents the very peak of evolution, as he/she is omniscient or all-knowing. With his wisdom, a Buddha really understands the truth, whereas ordinary people live

like in a dream, an illusion that prevents us from understanding reality properly.

"Our teacher, Sakyamuni Buddha, is one among the thousand Buddhas of this aeon. These Buddhas were not Buddhas from the beginning, but were once sentient beings like ourselves. How they came to be Buddhas is this.

Of body and mind, mind is predominant, for body and speech are under the influence of the mind. Afflictions such as desire do not contaminate the nature of the mind, for the nature of the mind is pure, uncontaminated by any taint. Afflictions are peripheral factors of a mind, and through gradually transforming all types of defects, such as these afflictions, the adventitious taints can be completely removed. This state of complete purification is Buddhahood; therefore, Buddhists do not assert that there is any Buddha who has been enlightened from the beginning."

The Dharma (teachings) – Dharma is a Sanskrit word with many meanings, but in this case, we will mainly use it in the meaning of the "Buddha-dharma" or the teachings of the Buddha. Probably the shortest summary the Buddha himself gave of his teachings is: "I teach on suffering and the way to end it".

Shakyamuni Buddha, the historical teacher gave many teachings during his life, and it is not very simple to condense these all into a small, comprehensive package.

Moreover, during the last 2,500 years, various different traditions have developed in Buddhism, which all are based on slightly different interpretations of his teachings, and emphasize somewhat different practices.

The Buddha gave some remarkably modern-sounding advice just before his passing away on how to approach the teachings, called the Four Reliances:

"Rely on the teaching, not on the person;
Rely on the meaning, not on the words;
Rely on the definitive meaning, not on the provisional;
Rely on your wisdom mind, not on your ordinary mind."

These kind of statements may clarify a bit why there is not simply 'one Buddhism'; every individual is encouraged to use their own intellect and wisdom to figure out what the teachings mean for them. Buddha-dharma is also not a simple, easy-to-grasp subject, as the Buddha himself explained:

"This Dhamma that I have attained is profound, hard to see and hard to understand, peaceful and sublime, unattainable by mere reasoning, subtle, to be experienced by the wise."

The Sangha (community) - To clarify, there can be some confusion in the way the Sanskrit word Sangha is commonly used. In fact, there are three distinct definitions:

1. A currently popular definition is to include all Buddhist practitioners.
2. The most generally applied term includes only the community of ordained monks and nuns.
3. A more strict definition from the scriptures applies to the practitioners who have at least directly realised emptiness.

During his life, the Buddha gave advice to many people on ways to avoid distraction from following the spiritual path. The Buddha never actually taught "a set" of vows for monks or nuns, but these have been extracted afterwards by Buddhist Masters from the teachings of the Buddha.

It is important to realise that monasteries and nunneries have proven to be absolutely essential in preserving the Buddhist teachings and practice. One could say that monasteries are the "power plants" of the Buddhist tradition.

"Monks and nuns are revolutionaries. They cherish a great aspiration in their hearts, and that is how they have the strength to cut the net of worldly attachments. They go forth from family life to enter the path of the Buddha, and they aspire to love and help everyone, not just one person. Monks and nuns cherish their freedom so they can be a source of happiness for many people. Seeing how much entanglement and suffering there is in this world, they feel compassion and want to help people who are suffering."

(Thich Nhat Hanh from 'Stepping Into Freedom')

Refuge Advice

The idea behind taking refuge is that when it starts to rain, we like to find a shelter. The Buddhist shelter from the rain of problems and pain of life is threefold: the Buddha, his teachings (the Dharma) and the spiritual community (the Sangha). Taking refuge means that we have some understanding about suffering, and we have confidence that the Buddha, Dharma and Sangha (the "Three Jewels") can help us. We should however not be taking refuge in Buddhism to avoid problems in this very life, there are many non-religious organisations for that, but we should take refuge to avoid problems in future lives, or even better, to avoid future uncontrolled rebirths.

We like to be free from suffering, now and in future lives. When we understand the frustrating nature of all life, we like to be freed from cyclic existence in general. The best reason would be the wish to free all living (sentient) beings from suffering.

The analogy of sickness is often used; Buddha is the doctor; Dharma is the medicine; Sangha is the nurse; we are the patient; the cure is taking the medicine, which means practising the methods. Taking refuge is like unpacking the medicine and deciding to follow the doctor's advice. "To take refuge in the Buddha is to take refuge in someone who has let go of holding back just as you can do. To take refuge in the dharma is to take refuge in all the teachings that encourage you and nurture your inherent ability to let go of holding back. And to take refuge in the sangha is to take refuge in the community of people who share this longing to let go and open rather than shield themselves. The support we give each other as practitioners is not the usual samsaric support in which we all join the same team and complain about someone else. It's more that you're on your own, completely alone, but it's helpful to know that there are forty other people who are also going through this all by themselves. That's very supportive and encouraging. Fundamentally, even though other people can give you support, you do it yourself, and that's how you grow up in this process, rather than becoming more dependent."

1. Primary guidelines:

To actualise refuge in:

- Buddha: commit yourself to one master, the Buddha
- Dharma: listen, study and practice Dharma to overcome your own delusions

- Sangha: respect Sangha and train in accordance with their example

Try to:

- subdue the body, speech and mind, instead of letting our senses rule us, do not speak harsh, skeptical and avoid being judgmental.
- practice ethics and vows.
- be kind and considerate to any living being.
- make special offerings on two special days of the year: the 15th of 4th lunar month (around May), to celebrate birth, enlightenment and passing away of the Buddha, and on the 4th of 6th lunar month (around July) to celebrate the first turning of the wheel - or the first teachings of the Buddha on the 4 Noble Truths in Sarnath.

2. Secondary guidelines:

Referring to the refuge in the:

- Buddha: do not follow other lower beings as ultimate spiritual guides.
- Dharma: do not harm or upset humans or animals.
- Sangha: do not be negatively influenced by any extremists or others opposing our beliefs

To show respect to the:

- Buddha: respect all images of the Buddha, treat these as if they are Buddhas.
- Dharma: respect texts, treat them with utmost care.
- Sangha: respect even piece of robes and all who wear robes (despite behaviour)

3. Six points of training:

- a. Take refuge in the Three Jewels, do not seek the source of your happiness and problems outside yourself.
- b. Offer the first part of food or drink to the triple gem, by blessing it before eating or drinking by reciting "Om Ah Hum".
- c. Encourage others to become inner beings (Buddhists) and to take refuge; but only when one is asked for advice.
- d. Recite *The Refuge Prayer 3x in the day and 3x in the night.
- e. Follow the example of the Three Jewels, rely on them as the only trustworthy refuge objects.
- f. Never lose faith in the Buddha, the Dharma and the Sangha.

***THE REFUGE PRAYER**

Traditional Refuge Prayers:

Namo Buddhaya
Namo Dharmaya
Namo Sanghaya

I go for refuge to the Buddha,
I go for refuge to the Dharma,
I go for refuge to the Sangha.

or, the Tibetan (Mahayana) version:

Until I am enlightened,
I go for refuge to the Buddha, Dharma and Sangha.
Through the virtue I create by practising giving and the other perfections,
may I become a Buddha to benefit all sentient beings.

How To Meditation On Going For Refuge

First we engage in the following contemplation:

“ I want to protect and liberate myself permanently from the sufferings of this life and countless future lives. I can accomplish this only by receiving Buddha’s blessings, putting Dharma into practice and receiving help from Sangha – The supreme spiritual friends.”

Thinking deeply in this way, we just make the strong determination and then the promise to seek refuge sincerely in Buddha, Dharma and Sangha throughout our life. We should meditate on this determination everyday and maintain our promise continually for the rest of our life. As the commitments of our refuge vow we should always apply efforts to receive Buddha’s blessings, to put Dharma into practice and to receive help from Sangha, our pure spiritual friends including our spiritual teachers. This is how we go for refuge to Buddha, Dharma and Sangha. Through this we shall accomplish our aim – permanent liberation from all the sufferings of this life and countless future lives, the real meaning of our human life.

To maintain our promise to go for refuge to Buddha, Dharma and Sangha throughout our life, and so that we and all living beings may receive Buddha's blessings and protection, we recite the following refuge prayer everyday with strong faith:

***I and all sentient beings, until we achieve enlightenment,
Go for refuge to Buddha, Dharma and Sangha.***
(Modern Buddhism – Geshe Kelsang Gyatso)
---oOo---

Phật Pháp Tăng

Đã quy y Phật, suốt đời phụng thờ Phật làm Thầy, không được quy y với trời thần quỷ vật.

Đã quy y Pháp, suốt đời lấy chánh pháp làm phương châm tu hành, không được quy y với ngoại đạo tà giáo.

Đã quy y Tăng, suốt đời thân cận chư Tăng làm gương mẫu, không được bè đảng với kẻ tàn ác.

Refute – prove to be false by argument = bác bỏ

Regal - thuộc vua chúa

Regalia - biểu chương, y phục của vua

Regent – quan nhiếp chính

Regicide - kẻ phạm tội giết vua, kẻ dự mưu giết vua

Regression – thoái bộ, ngược dòng, hồi quy

Reification – process or result of reifying = vật chất hóa, cụ thể hóa

Reincarnation – Sự tái sinh trong một thể xác mới – ‘has been an enduring belief for thousands of years and is part of almost every modern culture. It was once a part of Christianity, until it was eradicated in 325 AD by the Roman Emperor Constan-

tine at the council of Nicaea in an effort to unite various feuding factions of his empire.’

Reincarnation – is the cycle of necessity, also known as the will of birth or rebirth. The word comes from the Latin for incarnate, which means “to make flesh”. Reincarnation is the metaphysical principle that the human soul goes through many incarnations in flesh to gradually perfect itself. The Sanskrit word samsara has been translated as reincarnation or rebirth, transmigration, reemergence, regeneration, renewal are all words in relation to reincarnation.

DEATH AND REBIRTH

Difference between Rebirth and Reincarnation

All religions believe in an after-life. However the Buddhist doctrine of rebirth should be differentiated from the transmigration and reincarnation of other systems, because Buddhism denies the existence of a transmigrating permanent soul, created by a God or emanating from a Paramatma (Supreme or Universal Soul).

Buddhism does not believe in any sort of transmigration. There is nothing that comes out of one body and enters another. Events take place according to the Law of Dependent Origination or Paticca Samuppada. Everything comes into existence depending on an instance previous to it and everything must also give rise to an instance, depending on itself.

In the Paticca Samuppada, the Buddha mentioned that Craving gives rise to Clinging, that to Becoming (or the continuity of the life-process actuated by Kamma) and that to Birth. The Craving of the dying man must give rise to Clinging, that to the continuity of the life-process of Becoming through Kamma (Kammabhava), and that to Birth. This is in line with the Second Noble Truth whereby craving gives rise to a new being consisting of the five aggregates of clinging which are suffering.

How Rebirth Takes Place

Starting with the conception of a human, the Buddha said that a germ of life is planted only when three conditions are met. Mother and father must unite,

it is the mother's period (ovum is ripe) and "the being to be born " is present. For a being to be born here, a being with craving for Becoming must die somewhere. It should not be taken to mean that "a being to be born or soul is waiting for the egg and sperm to unite and then enter it." Parents only provide us with the cellular material in the rebirth process. This does not mean that all beings require parents for their birth because there are beings that are reborn spontaneously, depending on their Kamma.

Death according to Buddhism is the cessation of the psycho-physical life of any one individual existence. It takes place by the passing away of the life faculty (jivitindriya), heat and consciousness. Death is not the complete annihilation of a being, for though that life-span ended, the force that hitherto actuated it is not destroyed.

The instant death occurs, a new mental process called the Rebirth Consciousness (patisandhi citta) conditioned by the Reproductive Kamma (or kamma-bhava, the kamma process of becoming) arises together with three kamma-produced material groups constituting the body, sex and base (seat of consciousness). They condition the arising of mental & material processes of the embryo, now called a being in the conventional sense. The Rebirth Consciousness and the 3 kamma-produced material groups are collectively termed "the being to be born." This term is used only in this particular connection, and must not be mistaken for a permanent soul waiting to enter a suitable womb to be reborn.

The Re-linking or Rebirth Consciousness

According to the Buddha's teaching of Dependent Origination, "Through the Process of Becoming (kamma-bhava), conditioned is Rebirth." To understand this relationship, we need to realize that in reality, there is no such thing called a being, only mental & material processes called nama-rupa. Even during one's lifetime, these namarupas arise and pass away continuously.

Death is the extinction of the last consciousness on dissolution of the old nama-rupa. Rebirth is the immediate arising of a new consciousness called the rebirth or re-linking consciousness, together with the new nama-rupa. It is called re-linking consciousness because it joins the new existence with the old one. The arising, of the rebirth consciousness is conditioned by the last kamma before death. If this kamma is wholesome, rebirth will take place in

a happy existence. If unwholesome, rebirth will take place in an unhappy existence. This is what the Buddha meant when He said that ‘all beings are born of their Kamma (Kammayoni)’.

Objects Presented to the Mind before Death

To the dying man is presented a Kamma, Kamma Nimitta or Gati Nimitta. By Kamma is meant some action of his, whether good or bad. The most powerful are Weighty Kamma. If this is absent, he may recollect the action done immediately before death called Death Proximate Kamma. If this is also absent, a Habitual Kamma is presented to him, such as stealing in the case of a thief or healing the sick in the case of a good physician. Failing all these, some casual act, one of the cumulative reserves of the endless past or Cumulative Kamma becomes the object of the dying thought. Among the skillful actions lay Buddhists are taught to do at their last moments are the performance of the ten meritorious actions such as chanting the Three Refuges and Five Precepts mentally, recalling one’s pilgrimage to the holy places to arouse faith, listening to the Dhamma (tape recording or monks chanting), recollections of the Virtues of the Buddha, Dhamma and Sangha, recollections of one’s Virtues or Generosity, practicing mental culture such as Loving Kindness or the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana). Such wholesome actions will condition the arising of wholesome mental states to determine the last Kamma process before death and lead to rebirth in happy realms. As death can strike at any moment, one should be prepared to face this eventuality.

Kamma Nimitta is any sight, sound, smell, taste, touch or idea which was obtained at the time of commission of the Kamma, such as knives in the case of a butcher, patients in the case of a doctor, an object of worship such as the Buddha image or Bodhi tree in the case of a devotee, or happy memories of one’s pilgrimage to India.

Gati Nimitta is some sign of the place where one is destined to be reborn, an event that invariably happens to dying persons. If these indications of future birth are bad, they could be turned into good by influencing the thoughts of the dying man, so that his good thoughts may now act as the Proximate Kamma and influence the type of Reproductive Kamma to condition his rebirth. These symbols of one’s destiny may be hellish fires, mountainous regions, mother’s womb, celestial mansions, etc.

Five Visions of a Dying Person

According to Venerable Dr. Rastrapal Mahathera, the five visions of a dying person may be hellish fires for those who are bound for rebirth in hell, animals and forests for those bound for rebirth as animals, dark apparitions for those bound for rebirth as ghosts, deceased parents and relatives for those bound for rebirth as humans and celestial mansions and chariots for those bound for rebirth in the celestial realms. Chinese folk-lore, too, abound with stories about dying people who claim to hear the sound of chains or see visions of King Yama's guards with hideous faces resembling horses or bulls coming with chains to take them to the underworld for judgment. Gati-nimitta, being always a physical sight, is presented to the mind-door as a dream. Psychologically these mental stages may be termed as illusion, hallucination or delusion. Therefore people whose minds are lucid and unconfused at their dying moments may not experience any death-bed vision at all.

The Dying Consciousness

Taking for the object an action (kamma) or sign of action (kamma nimitta) or sign of destiny (gati nimitta), the dying consciousness runs its course even if the death is an instantaneous one. In Abhidhamma, a normal thought process runs for seventeen thought-moments (citta), in which the Javana process lasts for seven thought-moments. This Javana stage is the most important from an ethical standpoint. It is at this psychological stage that good or evil is actually done i.e. kamma is performed. Commentators say that within the brief duration of a flash of lightning, there may be billions of cittas or thought-moments. In the thought process before death, the Javana process is weak and runs for only five thought-moments. This last Javana-process is very important as it determines the reproductive kamma of the next life. Next the registering consciousness which identifies the object may or may not follow. After this, occurs the death-consciousness (cuticitta), the last thought-moment to be experienced in the present life.

On death the last consciousness passes away conditioning the arising of a new consciousness called Rebirth Consciousness (Patisandhi) in a new body or form of birth. And that new consciousness, too, immediately passes away and subsequent consciousness arise one after another in a stream, like a flux, like the flow of a river. This renewed life-flux inherits all past experiences. This new being is neither absolutely the same as the past one owing to its

different composition, nor totally different, being the identical stream of Kammic energy.

The transition of the flux is instantaneous. There is no room for an intermediate state or antarabhava. According to the Kathavatthu (Points of Controversy) certain sects such as Pubbaseliya and Sammatiya held that there is an interim stage where a being awaits re-conception for a week or longer. The counter argument is based on the Buddha's dictum that there are three states of becoming (bhava) only - the Sensual, the Form and the Formless Worlds. Hence Buddhists do not believe that the spirit of the deceased person takes lodgment in a certain intermediate state until it finds a suitable place or womb for its reincarnation. Rebirth takes place immediately, and there is no difference in time whether one is born in a heaven or in a state of misery, as an animal or as a human. What actually conditions rebirth is not the death consciousness (cuticitta) but the last Javana process described earlier. If it is wholesome, rebirth takes place in a happy realm; if unwholesome, rebirth takes place in a woeful state of existence. Understanding this and the fact that death can strike at any moment in one's life, one should always be heedful and practise as many skillful actions as possible to face this eventuality before it is too late.

Modes of Birth

There are four modes of birth, namely:

(a) Egg-born creatures such as birds, reptiles and fish. (b) Womb-born creatures such as humans, mammals and some earth-bound deities. (c) Moisture-born creatures such as certain insects that take moisture as material for their growth. (d) Creatures having spontaneous births. They are generally invisible to the human eye. Conditioned by past Kamma, they appear suddenly, independently of parents. Brahmas, devas, petas, asuras and hell-beings belong to this class.

There are nine material groups that are produced by Kamma, namely: base or seat of consciousness, life principle, male sex, female sex and five sensitive material qualities of eye, ear, nose, tongue and body. They are fully developed in beings that are born spontaneously. As such, beings of spontaneous birth do not need parents to provide the material layer or cells for their birth.

Four Planes of Existence

The four planes of existence are: a) *Sensual plane of misery* (apaya or kamaduggati bhumi) b) *Sensual plane of bliss* (kamasugati bhumi) c) *Fine material or form plane* (rupa bhumi) d) *Non-material or formless plane* (arupa bhumi)

-The sensual plane of misery comprises four states, namely: *niraya* or hell, animal kingdom, *peta* or ghost world and the host of asuras or demons. Rebirth in any of these four woeful states is conditioned by unwholesome reproductive kamma that predominates at the moment of death.

-In all seven sensual states of bliss comprising the human world and the six heavenly realms, rebirth as a normal human being or deva, is conditioned by superior wholesome reproductive kamma. However, rebirth as a degraded human being who is blind, deaf, dumb, retarded or deformed by birth, or as an earthbound degraded asura of the lower realm of Four Great Kings, is conditioned by inferior wholesome reproductive kamma.

-In the form or rupa plane, rebirth in one of the sixteen states of Brahma gods that possess form is conditioned by the type of mental absorption of the form plane (rupa jhana) that one has attained to.

-In the formless or arupa plane, rebirth in one of the four states of Formless Brahma gods is conditioned by the type of mental absorption of the formless plane (arupa jhana) that one has attained to.
(Buddhism Course - by Bro. Chan Khoon San - Quảng Tuệ Dung Sưu Tâm)

Cõi Giới Vô Hình

Nên biết dù ở cõi nào, tất cả cũng không ra ngoài các định luật khoa học. Thí dụ như vật chất có ba thể: thể lỏng, thể đặc và thể hơi, thì bên cõi này cũng có những thể tương tự. Luật thiên nhiên cho thấy vật nặng sẽ chìm xuống dưới và vật nhẹ nổi lên trên thì cõi vô hình cũng thế. Nguyên tử cõi âm rung động với một nhịp độ khác với cõi trần, các nguyên tử rung động thật nhanh dĩ nhiên phải nhẹ hơn các nguyên tử nặng trọc. Tóm lại, tùy theo nhịp độ rung động mà tạo ra những cảnh giới khác nhau, có bảy loại rung động nên có bảy cõi giới. Các nguyên tử rung động chậm chạp phải chìm xuống dưới vì nếu ta mang nó lên cao, sức ép sẽ làm nó tan vỡ ngay. Thí dụ ta đặt một quả bóng xuống nước nếu đến một độ sâu nào đó sức ép của nước sẽ làm nó

vỡ tan. Loài cá cũng thế, có loại sống gần mặt nước, có loại sống tận đáy đại dương. Nếu loại sống gần mặt biển bị mang xuống đáy nó sẽ bị sức ép mà chết, ngược lại nếu loài sống ở dưới đáy cũng không thể lên sát mặt nước vì đã quen với sức ép khác nhau. Cảnh giới thứ bảy lúc nào cũng tối tăm, nặng nề với các vong linh hình dáng ghê rợn, nhưng hoàn toàn không có vụ quỷ sứ tra tấn tội nhân. Bị lưu đày ở đây đã là khổ sở lắm rồi, hãy tưởng tượng bị dục vọng hành hạ mà không thể thỏa mãn thì còn khổ gấp trăm lần bị tra tấn. Vong linh thèm muốn nhưng không sao thỏa mãn được, như đói mà không thể ăn, khát không thể uống. Do đó, theo thời gian y sẽ học bài học chịu đựng, nhẫn nhục cho đến khi dục vọng giảm bớt và tan rã thì y sẽ thăng lên cảnh giới thứ sáu. Cõi giới thứ sáu, có sự rung động rất giống như cõi trần, tại đây các vong linh ít còn thèm muốn vật chất như ăn uống, dục tình, nhưng bận tâm với những nhỏ nhen của cuộc sống như thỏa mãn bản ngã, ích kỷ, ghen tuông, hờn giận, v...v... Đa số có hình dáng giống như người cõi trần, nhưng mờ mờ không rõ. Vì sự rung động của nguyên tử gần giống như cõi trần nên họ hay trở về cõi này, họ thường nhập vào đồng cốt, các buổi cầu cơ, cầu hồn để chỉ dẫn bầy bọ, nói chuyện vu vơ nhằm thỏa mãn tự ái, bản ngã cá nhân. Vì đa số vong linh khi còn sống rất ham mê danh vọng, chức tước, uy quyền nên khi họ nhập vào đồng cốt, họ thường tự xưng là các đẳng này, đẳng nọ. Theo thời gian, các rung động ham muốn, các cố chấp về bản ngã, danh vọng cũng tan biến nên họ thăng lên cảnh giới thứ năm. Cõi thứ năm có sự rung động thanh nhẹ hơn cõi trần nên vong linh có thể biến đổi sắc tướng rất nhanh chóng. Đây là một thế giới với những âm thanh màu sắc lạ lùng dễ bị mê hoặc. Các vong linh ở đây đã bớt ham muốn về cá nhân, nhưng còn ham muốn về tư tưởng, kiến thức. Đây là nơi cư ngụ của những kẻ đạo đức giả, những kẻ bảo thủ nhiều thành kiến, những người trí thức tự phụ, v...v... Đây cũng là cõi có những sinh hoạt của loài Tinh linh. Loài Tinh linh là những sinh vật vô hình có hình dáng hao hao giống như người mà ta thường gọi là Thiên tinh (sylphs), Thổ địa (gnome), Phong tinh (elves), v...v... Một số bị thu phục bởi các phù thủy, pháp sư để làm ảo thuật hay luyện phép. Cõi này còn có sự hiện diện của những “hình tư tưởng”. Nên biết, khi một tư tưởng hay dục vọng phát sinh thì chúng sử dụng tinh chất cõi này tạo nên một hình tư tưởng thích hợp. Đời sống của chúng tùy theo sức mạnh của tư tưởng mạnh hay yếu. Vì đa số tư tưởng con người còn mơ hồ nên hình tư tưởng chỉ tạo ra ít lâu là tan rã ngay. Một người tập trung tư tưởng có thể tạo ra một hình tư tưởng sống lâu trong vài giờ hay vài ngày. Một pháp sư cao tay có thể tạo ra các hình tư tưởng sống đến cả năm hay cả thế kỷ, không những thế hình tư tưởng này còn chịu sự sai khiến của ông ta. Các phù thủy luyện thần thông đều dựa trên nguyên tắc cấu tạo một sinh vật vô hình để sai khiến. Hình tư tưởng không chỉ phát sinh

từ một cá nhân mà còn từ một nhóm người hay một quốc gia, dân tộc. Khi một đoàn thể, dân tộc cùng một ý nghĩ, họ sẽ tạo ra một hình tư tưởng của đoàn thể, quốc gia đó. Hình tư tưởng này sẽ tạo một ảnh hưởng vô cùng rộng lớn đối với tình cảm, phong tục, thành kiến của quốc gia, dân tộc. Ta có thể gọi đó là “Hồn thiêng sông núi” hay “dân tộc tính”. Khi sinh ra tại một quốc gia, ta ít nhiều chịu ảnh hưởng của hình tư tưởng này, dĩ nhiên chúng chỉ ảnh hưởng lên thể vía, nghĩa là tình cảm của dân tộc đó, chứ không ảnh hưởng đến lý trí. Một người sống nhiều bằng lý trí sẽ ít chịu ảnh hưởng như người bình thường. Điều này giải thích tại sao một dân tộc có tâm hồn mơ mộng như thi sĩ khi dân tộc khác lại có đầu óc thực tế mặc dù trên phương diện địa lý, họ không ở cách xa nhau mấy và ít nhiều chia sẻ một số quan niệm về tôn giáo, phong tục, tập quán. Cảnh giới cõi thứ tư sáng sủa hơn và dĩ nhiên nguyên tử cõi này rung động rất nhanh. Phần lớn những vong linh tiến hoá, thánh thiện, những nhà trí thức trầm mặc nhưng còn quyến luyến một ít dục vọng khi chết đều thức tỉnh ở cảnh giới này. Đa số đều ý thức ít nhiều, nên họ bắt đầu cởi bỏ những ham muốn, quyến luyến. Đây cũng là chỗ họ học hỏi và ảnh hưởng lẫn nhau, và đôi khi kết những liên hệ để cùng nhau tái sinh trong một gia đình hay quốc gia. Cõi giới thứ ba chói sáng, có những rung động nhẹ nhàng. Tại đây có những linh hồn từ tâm nhưng vụng về, những tu sĩ thành tâm nhưng thiếu trí tuệ, những nhà lãnh đạo anh minh nhưng thành kiến. Đây cũng là một cảnh giới của một số thần linh (devas) như Cầm-dục thiên thần (Kamadeva), Hữu sắc thiên thần (Rupadeva), và Vô sắc thiên thần (Arupadeva). Các thần linh này có đời sống và tiến hoá cao hơn trình độ của nhân loại. Cõi giới thứ hai và thứ nhất cấu tạo bằng những nguyên tử hết sức thanh thoát, rung động rất nhanh và tràn đầy ánh sáng. Đây là cõi giới mà những người tiến hoá rất cao, rất tế nhị không còn dục vọng, ham muốn, lưu lại để học hỏi, trao đổi kinh nghiệm, phát triển các đức tính riêng trước khi siêu thoát lên cảnh giới cao hơn...

(Hành Trình Về Phương Đông - Spalding (Dịch Giả Nguyễn Phong))

Luân hồi hay Tái sinh - là sự chuyển hóa sự sống của một sinh vật qua nhiều kiếp theo sự tái sinh. Đây chính là triết thuyết tôn giáo được phát triển cách đây đến mấy nghìn năm. Thuyết này bàng bạc trong dân gian, khắp nơi trên thế giới, ở Ai Cập, Hy Lạp cổ đại, nhất là Ấn Độ. Các tôn giáo như Ấn Độ giáo, Phật giáo, Do Thái giáo và cả những người theo thuyết thần trí học (theosophy) đều đề cập đến vấn đề này... thuyết luân hồi lan truyền hầu như toàn bộ các nước ở Châu Á. Người Tây phương hiểu luân hồi qua từ Metempsychosis, Transmigration hay Reincarnation. Theo Webster's New World Encyclopedia (1992) thì thuyết luân hồi bao hàm ý nghĩa rằng sau khi chết, linh hồn của loài người cũng như loài vật và ngay cả loài cây cỏ cũng

sẽ chuyển sinh từ cơ thể này qua cơ thể khác từ dạng này qua dạng khác tùy theo những gì đã gây ra lúc còn sống.

Reincarnation in world religions

The reincarnation of an entity which is the core of human existence (atman or purusha) in a long cycle that implies many lives and bodies, is not so old a concept as it is claimed today. Neither is it a common element for most of the oldest known religions, nor does its origin belong to an immemorial past.

The classic form of the reincarnation doctrine was formulated in India, but certainly not earlier than the 9th century BC, when the Brahmana writings were composed. After the Upanishads clearly defined the concept between the 7th and the 5th century BC, it was adopted by the other important Eastern religions which originated in India, Buddhism and Jainism. Due to the spread of Buddhism in Asia, reincarnation was later adopted by Chinese Taoism, but not earlier than the 3rd century BC.

The ancient religions of the Mediterranean world developed quite different kinds of reincarnationist beliefs. For instance, Greek Platonism asserted the pre-existence of the soul in a celestial world and its fall into a human body due to sin. In order to be liberated from its bondage and return to a state of pure being, the soul needs to be purified through reincarnation. In stating such beliefs Plato was strongly influenced by the earlier philosophical schools of Orphism and Pythagoreanism. The first important Greek philosophical system that adopted a view on reincarnation similar to that of Hinduism was Neo-Platonism, in the 3rd century AD, under certain Eastern influences.

In the case of ancient Egypt, The Egyptian Book of the Dead describes the travel of the soul into the next world without making any allusions to its return to earth. As it is well known, the ancient Egyptians embalmed the dead in order that the body might be preserved and accompany the soul into that world. This suggests their belief in resurrection rather than in reincarnation. Likewise, in many cases of ancient tribal religions that are credited today with holding to reincarnation, they rather teach the pre-existence of the soul before birth or its independent survival after death. This has no connection with the classic idea of transmigration from one physical

body to another according to the demands of an impersonal law such as karma.

According to Barbara Martin in her book “Karma and Reincarnation”:

Our souls going through the human experience will incarnate in physical form approximately 800 times in its quest for spiritual mastery. This is not a fixed number as some souls advance a little faster and others a little slower, but this is an average. The ancient philosophers used a mystical calculation of 777 lives constituting the complete incarnation of the human soul. Of these 800 lifetimes, the soul goes through three distinct phases. It spends approximately 200 lifetimes in the instinctual phases, 500 lifetimes in its intellectual phases and 100 lifetimes in its enlightened phase.

In our soul’s first phase of human development on earth, the first 200 lifetimes or so, it is introduced to physical life in all its vicissitudes (thăng trầm) – pain, pleasure, birth, death, sex – life in this stage is more or less survival of the fittest. The key component of humanity at this phase is *“instinct”*.

When the human soul finished this cycle, it began the next phase of growth – *the intellectual phase* – one of the great moments of our evolution occurred at this time.

In the beginning of this new cycle of incarnations, we more or less continued along the spiritual path and began to digress (lạc lối) and divert (lệch hướng) from the spiritual path laid out for us. And this was the beginning of creating karmic conditions; we began participating in and building cultures and civilizations. Although the process of building a society is guided by those of higher enlightened consciousness. The average length of time spent in this second phase is 500 incarnations. These 500 lifetimes take into consideration lifetimes of mistakes and misdeeds (hành động xấu) all souls make as part of the learning process.

As we mature intellectually, the soul starts to reach a critical stage through effort and training, the evolving soul prepares itself for its final phase of incarnations – *the enlightened level* – The soul spends the last 100 incarnations learning how to consciously harness (hành trang) the spiritual powers it has been immersed in for so long. In this third phase of life that the soul really begins to enjoy the fruits of spirit has been searching for.

Through these lives, the soul is building tremendous spiritual power and climbing the spiritual ladder very quickly...

What happens when you are finished with 800 lifetimes? When you've paid back your karmic debts, learned your lessons, and mastered your spiritual skills, you win the crown of life; you're freed from the wheel of necessity. It's something we're all aiming to reach. Once you're off the wheel, you become part of the greater life known in the Western esoteric tradition as *Spiritual Etheria*.

In the heaven worlds of Spiritual Etheria, you have reach the next plateau in your spiritual development. The most important thing you can do, the goal to always keep in mind in your spiritual quest, is to do everything in your power to get into Spiritual Etheria. Once in Spiritual Etheria, you continue your spiritual ascent and continue to serve the Higher in more beautiful and sublime ways. And it is this steady service and spiritual growth that eventually leads you Home to your Divine Creator.

How do you know where in the 800 lives you're at? How close are you to the blessed day of liberation? There is a glorious, *gradual* unfoldment of life, spiritual and physical, that we cannot shortcut nor should we want to. There is beauty, drama, and excitement in every phase of life. Each moment counts and each step on the spiritual path is challenging yet fulfilling in its own way. To truly reach the spiritual maturity and enlightenment you seek, you need to adopt the long view of life, to embrace the idea that while life itself is eternal, your soul develops over great stretches of time.

The best advice is to be patient. It's not easy to know where you are in this great process. Clearly, if you are feeling the spiritual quickening, you have already reached a turning point in your evolution. Just as the divine has guided you to where you are now in your consciousness, at the right time, the fuller understanding of your evolution will be revealed to you. Pay attention to the task at hand and do not force anything. You have evolved from an amazing process of life and there's an even more amazing journey ahead of you. Be persistent and stay close to the path, but let life unfold naturally. Each step in your unfoldment is necessary and beautiful...

The Principles of Reincarnation

Reincarnation is the cycle of necessity, also known as the wheel of birth and rebirth. The word comes from the Latin for *incarnate*, which means “to make flesh.” Reincarnation is the metaphysical principle that the human soul goes through many incarnations in flesh to gradually perfect itself. The Sanskrit word *samsara* has been translated as reincarnation, or rebirth. Transmigration, reemergence, regeneration, renewal are all words used in relation to reincarnation.

In looking at reincarnation in relation to our wisdom, we find that it is through the process of rebirth that we are given the time to fully express our free will and work out our karma. It would be pointless of the Higher to give us such a precious gift and give so little time to use it. Reincarnation affords us that time. We must put out of our minds that we are here for only a few fleeting years, never to be heard from again.

The concept of reincarnation is a tradition that goes back to time immemorial. Many cultures throughout the world have believed in reincarnation in one form or another. It has been at the foundation of Far Eastern beliefs and religious thought. The mystery schools and ancient mystical learning centers all taught the essential doctrine of reincarnation. Today, reincarnation has crossed cultural borders and belief systems and grown in greater world prominence than ever before. Yet this is only the beginning of a much greater understanding of this essential principle.

Why do we incarnate? In a word – evolution. We come to this life to learn and grow. Without the process of reincarnation, our soul would not have time to fully develop all the spiritual powers latent within them. It is the obligatory pilgrimage each soul must go through to win the crown of life. The goal of reincarnation is nothing short of spiritual perfection. By learning all our lessons here on Earth and by resolving all our karmic debts, we earn the right to eventually get off the wheel of necessity and become masters of Earth life. We can then go on to the greater divine life. Some reach this goal of spiritual mastery sooner than others. However, it doesn’t really matter who gets there first, as it is the plan for every single soul to reach perfection. We know it can be difficult for us to realize that our experiences on Earth are so much more comprehensive than can be conscribed to a single life.

Our past lives have a very strong impact on our present experiences because we bring our unfinished business from the past into this life to resolve. If we were to be passive in the past life, we will have to develop a dynamic will in

this life. If we were cruel in a past marriage, we will have to show kindness now. If we were impatient before, we will have to learn patience now, and so on. You will find the character traits you express now are a result of your accumulated past lifetimes of experience.

The beauty of reincarnation is that what you learn is not just for a single life but for eternity. Each skill or art that you master, each character trait you rarely become part of your immortal self. And here is the secret of greatness. Genius and extraordinary human accomplishments are not the result of some biological fluke. Great souls through the ages have brought in those gifts from prior incarnations, slowly building those abilities and powers to present expression.

Once we see our existence as something more encompassing than a single life, then we can break the hypnotism of physical life and learn to identify with our eternal self. We see that this incarnation is but one chapter in our Book of Life, and we begin to outgrow the attachments to this material life on which we have so willfully placed our attention.

Reincarnation gives us insight to the riddle of suffering – why, for example, there are apparent injustices under an all-powerful and loving God. As we know, the misuse of our free will in this life can create misery for ourselves and others, and there are the natural physical experiences of life we all are inescapably a part of. Yet no matter how you look at it, no doctrine based upon the theory of a single lifetime can possibly fully satisfy the riddle of suffering and meaning. Why should some come into this world at a disadvantage and others be born into more of an advantage? Many time, these sufferings are the growing pains of an involving soul. There's a bigger picture going on, if we are to find any moral meaning to the vicissitudes of life. As the Buddha said, "If God permits such misery to exist, He cannot be Good, and if He is powerless to prevent it, He cannot be God."

Reincarnation teaches us that life is not to be evaded but to be lived. As we get more into the knowing how to live that life, our lives become exciting and fulfilling, because we see life from the whole and not the part. Reincarnation is a bigger story of who and what we are. It teaches that we always have a second chance at life. No soul is ever totally lost. We are always given as many chances as we need to succeed in our goal of spiritual mastery.

The Process of Reincarnation

If there is such a thing as reincarnation, how does it work? How do we actually reincarnate, leading to birth in another body? There's such a mystique surrounding this topic. In understanding the scope of our coin of wisdom – ***It is part of your spiritual inheritance as a child of the divine. On one side of this coin is the right of free choice, and on the other side is the will to act out that choice. How you spend this coin determines if you live in harmony with the divine laws of life or not*** – we see that our choices not only affect the life we're living now, but also help shape future incarnations yet to be lived. And the life we're now living has been, to a great extent, shaped by choices we made in lives gone by. The ability to return to Earth in a new physical form can seem incredible.

The first step in understanding reincarnation is to ask a question: Does reincarnation and the balancing of our karmic slate happen by itself or is there a greater intelligence guiding and administering this process? The resounding answer is that reincarnation and karma are not blind forces of nature. They are part of a conscious, intelligent, and intricate activity of the spiritual life.

And this brings us to the question of the other side, or the Hereafter. We cannot look at the process of reincarnation and its connection with karma without looking at the spirit world and how we relate to that world.

Every faith has its concept of the Hereafter. Many depict it as a type of reward or punishment for the way we live our way on Earth. Others believe that the other side is more of a subjective experience and becomes what we make of it, a sort of self-made world. Still others say that we simply return to the universal consciousness or energy from which we came. Of course, there are those who do not believe life goes on at all. For these people, the idea of life beyond is impossible, which would mean the idea of reincarnating is impossible, too.

The truth is there is an existence beyond this Earth. When we die, we don't go into oblivion. Our soul goes to the next plane of existence. What is considered death here is really a birth on the other side. Volumes have been written about the spirit world. It's a magnificent place. It's far more encompassing than Earth could ever be.

The irony is that while the Hereafter may feel like a mystery, in actuality we are all very familiar with the other side. The other side is our real home. It is the place we all came from before incarnating, and it's the place we are going to return to when we finish our time on Earth.

Perhaps one of the greatest comforts in our study of reincarnation is the reassurance that not only does life go on, it goes on in form very familiar to us. We look like ourselves. Our surroundings are familiar. Much of what we know as life continues in a way similar to how it is here. This is no accident. As the spirit world is the originating world, all we see here in physical life was created in the spirit world first. So it should not seem so strange to say the other side has vistas, lakes, trees, flowers, homes, etc., for it has all these things and much more. A familiar afterlife is essential so our soul is comfortable moving from one plane of existence to another.

Where is the Other Side?

The Hereafter is not one place; it's many places. There are many realms and dimensions that are all part of the Higher's creation.

Here on Earth there's a melting pot of consciousness, but this is not true on the other side. You will go to the place and level of consciousness where you have earned the right to be by the spiritual light you have accumulated. You will not take your money, your fame, your earthly possessions to the other side, but you will take the spiritual light you have earned through every good thought, word, act, and deed. This is why it's imperative to earn as much Divine Light as you can: it is your passport to eternity.

The spiritual realm we will primarily put our attention on is what's called the astral world. The astral world is the next plane of existence from the physical, and it is the place every soul must pass through when making the transition to the other side. There are seven realms in the astral world and depending on the light we have earned while on Earth, we will find ourselves in one of these seven realms when we cross over...

(Barbara Y. Martin and Dimitri Moraitis in *Karma and Reincarnation*)

The Influence of Reincarnation at a Personal Level

1. I am no longer afraid of death, since I know that I have almost definitely lived before and am likely to reincarnate on earth again after an in-between life in a less dense reality.
2. When someone close to me dies it is natural to be sad. But my sadness is much reduced knowing that he (or she) has not died but continues to live on another plane of existence. I know that he is likely to be with me often, even if I cannot see him. I also know that it was right for him to die at that time according to his fate, which was decided by a higher consciousness. I also know that I will see this person again after my death and/or in a following life on earth. Goodbyes for ever do not exist.
3. I am tolerant towards all people as long as they do not restrict my freedom and that of others. I tolerate any form of religious practices and other people's opinions as long as they give others the same right to express themselves freely. By continually developing from one life to the next, we humans broaden our awareness. I am never arrogant in my response towards other people's way of thinking. I may have been that way in a previous life, and for that reason I never push my convictions onto others. Every human being reaches his time for broadening his consciousness when it is right for him. Besides, it is clear to me that it is most likely that I will often change, i.e. broaden my outlook in my future lives.
4. I will never discriminate against other people no matter who they may be. I know that it is futile for me to discriminate against someone of the opposite sex since I most likely belonged to that sex at some time myself. I will not condemn someone with a different skin color or of a different nationality or race, since I could easily have been of this color or race at some point in time, or possibly will be in the future. If I discriminate against someone on the grounds of his affiliation I will then have to experience being part of that nation, ethnic group or race in order to broaden my understanding and love for them. I will never look down on other people because they are poor, disabled, unattractive or in some way different, since every person has chosen precisely their circumstances, looks, and their particular disposition in order to learn from it.

5. I will never envy others, be they richer, more powerful or more respected, cleverer, healthier or physically more beautiful, since they have created this learning situation for themselves in this life. They can use these means at their disposal to learn whatever they can in order to grow spiritually. I could possibly have had the same means of my disposal in a previous life or will have in a future incarnation. It seems necessary for us to experience all learning possibilities in order to evolve spiritually.
6. If I have a child I will give him the chance to develop his talents as long as they are not destructive. I will not force my will on him or attempt to break his, since I know that this child's past lives have played a major part in forming his present life. He will want to live on his learning program in this life, which may be completely different to my own. This is why I will respect him individually. Apart from all this I know that he has been an adult in a past life, possibly even one of my deceased relatives or friends. I would watch carefully whether he mentions anything about past lives. I will not forbid him these expressions or dismiss them as crazy talk. Perhaps this child has been my partner, mother, father or friend in a past life. I also know that it is possible that I could be reborn to my present child in a future life.
7. I know that I did not choose my partner by accident. I already knew her or him from an earlier life. We decided during our life after death to return to earth to continue learning from each other. Each partnership is a learning situation in the school of life. I wish to make the most of all situations from which I can learn something.
8. I am able to accept my parents just as they are, since I freely chose them before my birth. They provided me with precisely those conditions that I need to accomplish my specific tasks in this life.
9. I see people, events and tragic blows which come my way as important pointers, which enable me to learn exactly that which is of importance to me. I allow no envy to develop in me towards others, since they most likely have very different issues to deal with and different means at their disposal for dealing with them. This is why I calmly face my specific life conditions seeing them more as learning opportunities than anything else. I do not complain about them but ask myself what it is I could learn from each situation.

10. The earth is a school of learning. With each incarnation we learn to be more understanding, more tolerant and above all more loving. If after many incarnations we have become totally loving, then we are free to leave this earthly school having passed our examinations. We will then be allowed to move on to higher universities, where we are taught greater wisdom and deeper love.
11. I know that whenever I violate love I myself will one day be the one who is treated unlovingly. It is only through this that I learn to be more loving with my thoughts, words and deeds. Everything I do to hurt others will one day hurt me. The Laws of Karma that govern this learning process are always just. Unfairness does not exist for me. This is why I don't put blame onto other people or situations; instead I ask myself what it is I need to learn from a situation in order to balance things out from an earlier life. Nothing happens by chance.
12. I know that everything in life has a purpose. Nothing is senseless. Everything that comes my way has some kind of meaning for me. This is why I will endeavour to find the purpose behind everything that happens to me.
13. I know that it is entirely down to me how quickly I evolve spiritually. I myself am responsible for whatever happens to me, since all these things are born out of the thoughts I held, words I spoke or deeds I acted out in my past lives. In order to live another life on earth in joy and love I will use my present life to give others much joy and love. I alone am the architect of my fortunes. I can hold no one else responsible since I am, was and will be responsible for everything that happens to me whatever that may be.
14. I see life as a gift, in which each life on earth is an opportunity to develop myself more and more in love and understanding. It pleases me to help others in their development and to allow them to help me on my journey. Therefore I am grateful for each day I am given to learn and discover more about love. I am grateful to be given the chance to turn my consciousness more and more towards the laws of life and God's love. (Trutz Hardo – Children Who Have Lived Before)

Sự Tái Sinh - Đạo Phật quan niệm rằng khi một người chết thì xác thân tan rã, tứ đại phân ly, nhưng còn một thứ vô hình là thần thức, thần thức này chứa cái nghiệp; nghiệp lực thúc đẩy thần thức này tái sinh (thần thức tức là a-lại-da). Ta không dùng chữ đầu thai, vì chữ này mang ý nghĩa một cái hồn bất biến và trường cửu, bỏ xác thân này nhập vào một xác thân khác (reincarnation), ta dùng chữ tái sinh (renaissance, rebirth) để nhấn mạnh rằng thần thức không phải là linh hồn bất biến và trường cửu. Thật ra, cũng chỉ là cách dùng chữ thôi, điều quan trọng là hiểu rõ sự khác biệt.

Có 10 cảnh giới, kể từ thấp lên cao: ba ác đạo (đường ác) gồm địa ngục, ngã quỷ, súc sinh; ba thiện đạo (đường lành) gồm a-tu-la, nhân, thiên (cộng là 6 đường, tức là lục đạo), bốn thánh đạo gồm thanh văn, duyên giác, bồ-tát, Phật là bốn đường không phải chịu sinh tử luân hồi.

Tái sinh vào cảnh giới nào là tùy theo nghiệp. Nghiệp ác thì vô đường ác, nghiệp lành thì vô đường lành, luật nhân duyên quả báo không thể sai chạy. Ai làm nấy chịu, “đã mang lấy nghiệp vào thân, cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa” (truyện Kiều, Nguyễn Du).

Giữ tam quy ngũ giới là **tu nhân thừa**, sẽ tái sinh vào cảnh giới của người sung sướng. Hành thập thiện là **tu thiên thừa**, sẽ tái sinh vào cảnh giới của chư thiên. **Tu thanh văn thừa** là tu theo tứ diệu đế, đạt quả a-la-hán. **Tu duyên giác thừa** là tu theo thập nhị nhân duyên, đạt quả duyên giác. **Tu bồ-tát thừa** là tu theo lục độ ba-la-mật. Đó gọi là **ngũ thừa Phật giáo**.

Dù tái sinh làm người sung sướng hay làm chư thiên, khi phước báo đã hết thì vẫn luân hồi. Chỉ có hàng thánh mới thoát ra khỏi luân hồi mà thôi. Nhiều người chọn **tu Tịnh độ** để xin vãng sinh, về cõi của Phật A-Di-Đà, tuy chưa thành thánh nhưng không bị luân hồi, ở đó mà tu.

Nhưng con người không bị bắt buộc phải cứ cứ chịu đựng một cách thụ động cái nghiệp ấy. Bằng cách làm lành, nghiệp của kiếp hiện tại có thể làm nhẹ cái nghiệp xấu tích lũy từ các kiếp trước, nếu không xóa được hẳn thì cũng làm nhẹ được, đồng thời gây nhân lành cho các kiếp sau. Vì thế người ta nói rằng: kiếp này ra sao là do các kiếp trước gây ra; kiếp sau ra sao là do kiếp này và các kiếp trước gây ra. Và điều đáng nhấn mạnh là: bản thân ta có đủ năng lực để chuyển kiếp xấu thành nghiệp nhẹ hơn hay nghiệp lành, hoặc là chuyển nghiệp lành thành nghiệp lành hơn, bản thân ta chịu trách nhiệm về đời sống của ta trong kiếp này và trong các kiếp sau nếu còn luân hồi.

Trong một gia đình, một đoàn thể, một xã hội, có một nghiệp chung, ấy là cộng nghiệp, khác với nghiệp riêng của mỗi cá nhân tức là biệt nghiệp. Bao nhiêu triệu người Việt Nam, tất cả đều chịu một cộng nghiệp trong mấy chục năm chiến tranh tàn khốc vừa qua, nhiều ít đều ảnh hưởng xa gần, trực tiếp, gián tiếp của bom đạn, chém giết, cướp bóc, tàn bạo. Tuy thế cách chịu đựng của mỗi người không giống nhau, vì mỗi biệt nghiệp mỗi khác.

Sự chết đối với đạo Phật, không phải là hết. Sự chết cũng không phải là tận cùng bằng sự thưởng phạt lên thiên đường hay xuống địa ngục vĩnh viễn. Sự chết chỉ là một giai đoạn chuyển tiếp từ một kiếp sống này qua một kiếp sống khác. Đời người như một trang giấy, đọc hết trang này là phải giở sang trang khác; đó là chết và sang kiếp khác. Cứ mỗi lần sang trang là sang một kiếp mới. Sự so sánh chỉ tạm ổn, vì đối với Phật học, không thể biết đời sống bắt đầu từ bao giờ (vô thủy = không có chỗ bắt đầu), nên sách không có trang đầu tiên, nhưng có thể thoát vòng sinh tử luân hồi được (hữu chung = có chỗ chấm dứt). Tuy vậy, Pháp tính luôn luôn thấm nhuần hết thảy mười phương pháp giới. Chúng ta hay dùng danh từ Pháp tính để áp dụng cho vạn pháp, còn danh từ Phật tính để áp dụng cho chúng sinh.

“Sống gửi thác về”. Hãy sống thế nào để lúc thác được về với Phật, được nhập Niết-bàn, được hòa vào Pháp thân Phật! Khó lắm thay mà cũng hy vọng lắm thay! Chúng ta tụng Bài kệ khai kinh:

Vô thượng thậm thâm vi diệu pháp	Phật pháp cao siêu rất nhiệm mầu
Bách thiên vạn kiếp nan tao ngộ	Nghìn muôn ức kiếp dễ hay đâu
Ngã kim kiến văn đắc thụ trì	Con nay nghe, thấy xin vâng giữ
Nguyện giải Như Lai chân thực nghĩa	Nguyện giải chân nghĩa của Như Lai
Rồi nghe Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ-tát dạy mười điều nguyện rằng:	

Kính lễ chư Phật.

Xưng tán Như Lai.

Quảng tu cúng dường.

Sám hối nghiệp chướng.

Tùy hỷ công đức.

Thỉnh chuyển pháp luân.

Thỉnh Phật trụ thế.

Thường tùy Phật học.

Hằng thuận chúng sinh.

Phổ giai hồi hướng.

Death and Rebirth – From a Buddhist point of view, the actual experience of death is very important. Although how or where we will be reborn is generally dependent on karmic forces, our state of mind at the time of death can influence the quality of our next rebirth. So at the moment of death, in spite of the great variety of karmas we have accumulated, if we make a special effort to generate a virtuous state of mind, we may strengthen and activate a virtuous karma, and so bring about a happy rebirth (His holiness The Dalai Lama in Buddhist Wisdom).

Stages of Death - from the Book of Natural Liberation or the Tibet Book of the Death.

Tibetan explorers have reported that a dying person goes through the following stages and tends to have the following experiences. Each dissolution expresses a certain sequence of subjective experiences...

This model of the death process has been found by generations of yogis and yoginis – male and female practitioners of Buddhist yoga, the linking of one's life energies to one's knowledge and understanding – to be extremely useful in developing understanding and control of the death transition. The first four stages are further elaborated by the scheme known as the “twenty five gross elements, in which they are associated with the five aggregates and with the basic wisdoms or enlightenment energies corresponding to each aggregate.

Combining the first four of the eight dissolutions with these twenty-five gross elements, we get a more complete description of the death process. When earth dissolves into water, one feels sinking weak and melting, the material aggregate dissolves as the body seems to shrivel (làm co lại), the mirror-wisdom (which is the transmuted energy of delusion) dissolves as forms become indistinct, the eye sense deteriorates and sights are blurred, everything seems like a mirage of water down a highway.

When water dissolves into fire and bodily fluids seem to dry out, sensations cease as one becomes numb, equalizing wisdom (which is the energy of attachment) dissipates as sensations disappear, the ear sense goes and one can no longer hear; one feels surrounded in smoke. When fire dissolves into wind and one feels cold, individuating wisdom (the energy of desire) fades as notions dim out from one's mind, inhalation weakens and the nose cannot smell anything, one feels surrounded by a swarm of fireflies or a burst of

sparks. When wind dissolves into space or consciousness and breathing stops and energy circulations withdraw into the central nervous system, volitional functions disappear along with wonder-working wisdom (the energy of competitiveness), the tongue thickens and tastes are forgotten, the body sense fades and textures are lost; one feels enveloped in the candle flame in its last moment.

From this time, one might be pronounced clinically dead. The gross physical elements have all gone, and there is no movement in brain or circulatory system. But gross consciousness, with its mind sense and its eighty instinct-patterns that agitate the three realms of the subtle mind dissolve into the central channel, and the white awareness-drop (or male essence, the white “spirit of enlightenment”) from the brain descends down the central channel toward the heart complex; one inwardly perceives within the mind-space a vast sky full of white moonlight. Next, the red awareness-drop (or female essence, the red “spirit of enlightenment”) rises from the genital wheel toward the heart complex; one perceives a sky full of orange sunlight. In the seventh dissolution, the stage of imminence, the two drops meet at the heart and enclose the consciousness; one perceives the sky full of bright dark-light, or pure darkness, and then one loses consciousness. Finally, one passes into the realm of clear light translucency, gaining an unaccustomed kind of nondualistic consciousness.

At this point a key structure of ordinary life, what is known as the sixfold knot at the heart complex, unravels. The right and left channels have tightly enclosed the heart complex center from the moment of our conception in this life, and subsequent development of the central nervous system occurs around this sixfold heart-knot. When it unravels totally, our extremely subtle consciousness flies out of its location, driven by our evolutionary orientation. This is the real moment of death: this is the death-point between. This is the subtlest state possible for a being. Anything said about it does not do it justice. Extremely subtle clearlight consciousness is beyond dualities of finity and infinity, time and eternity, subject and object, self and other, consciousness and unconsciousness, even ignorance and enlightenment. It is a state so transparent that one unprepared for it will see right through it and not even notice it. One will experience the loss of consciousness in the latter part of the imminence state, and the return to the consciousness of darkness when reversing back up through the imminence state toward reembodiment, without any sense of having been in any other state, or feeling disoriented and uncertain, as we sometimes are when we awaken too suddenly. The

whole science and art of navigating the between-state bears down on this moment, assisting a person to use the transition between habitual lives to enter this extremely subtle awareness that is naturally at one with blissful freedom, total intelligence, boundless sensitivity - that is, perfect enlightenment.

During the between-state, the consciousness is embodied in a ghostlike between-body, made of subtle energies structured by the imagery in the mind, similar to the subtle embodiment we experience in dreams. Though subtle, it is an embodiment of consciousness, it arises through the stages of dissolution in reverse, and when the individual leaves it to enter a gross body at conception in the womb, she dissolves out of it in the kind of minideath process. The eight dissolution processes are followed downward from the between-state embodiment into the clear light consciousness and again upward reverse from the clear light to the new embodiment. Indeed, even when a being falls asleep, wakes up in a dream, dissolves out of a dream, and wakes up in the gross body again, these dissolution stages can be discerned, usually compressed into a rapid succession of unnoticed instantaneous phases. The meditative practices associated with between-state training are crucial for sharpening attention so you become aware of the process, slow down the transitions, and remain lucidly aware of the changes as they occur. It is vital to master and hold in mind these schemes, developed over the centuries in the Tibetan science of death.

Chết và Tái Sinh

Sau khi một người chết rồi thì sau 49 ngày (tối đa), thần thức vô hình mang cái nghiệp vô hình tái sinh vào 1 trong 6 cảnh giới hay 6 thú gọi là 6 nẻo luân hồi: địa ngục, ngạ quỷ (quỷ đói), súc sinh (loài vật), a-tu-la (thần), người (nhân), trời (chư thiên). Sự tái sinh được thực hiện qua 1 trong 4 cách sinh sau này: thấp sinh, thai sinh, noãn sinh và hoá sinh.

Thấp sinh là sinh nơi ẩm ướt (rắn, cá). Noãn sinh là sinh do trứng mà nở ra (chim, gà, vịt).

Thai sinh là sinh từ bào thai (người, trâu bò). Hoá sinh là hoá ra theo sức mạnh của nghiệp, không như 3 phép trên, đó là trường hợp bị đọa xuống cảnh giới, địa ngục ngạ quỷ...

Còn 4 cảnh giới hay 4 thánh đạo dành cho các bậc tu hành thoát khỏi cảnh sanh tử luân hồi, Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, Phật...Người phàm khó hy vọng nhập vào dòng của 4 đường thánh đó!

Thông thường, thần thức của người mới chết mang cái nghiệp của người ấy vào một kiếp sống mới. Kiếp này như thế nào, vào cảnh giới nào, sướng hay khổ, chính là do cái nghiệp ấy. Phật tử chúng ta biết rõ rằng mỗi người có 3 nghiệp: thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp gọi chung là nghiệp. Mỗi ý nghĩ, mỗi lời nói, mỗi hành động có ý định (chứ không phải vô tình) đều gây niệm nghiệp, nói rõ ra đó là những nghiệp nhân vô tình tích lũy trong thần thức (a-lại-da) đợi đủ duyên sẽ trở quả, tức nghiệp quả. Theo luật nhân quả, nhân lành cho quả lành, nhân ác cho quả ác, nhân trung hoà cho quả trung hoà...

Hòa thượng Rastrapal cho biết mỗi người sắp chết có thể thấy 1 trong 5 hình ảnh sau:

1. Thấy lửa đốt - đọa xuống địa ngục
 2. Thấy xung quanh tối tăm - đọa cảnh ngạ quỷ
 3. Thấy rừng rú, súc vật, muông thú - đọa làm súc sinh
 4. Thấy thân nhân đã khuất về đón - tái sinh làm người
 5. Thấy cảnh cung điện trên cảnh trời - sắp vào cảnh giới của chư thiên
- Thần thức trải qua 3 giai đoạn:

A.Giai đoạn lâm chung: vừa chết tức vào lúc tứ đại (đất, nước, gió, lửa) phân ly, thần thức có thể thấy một thứ ánh sáng chói loà, đó là hào quang mãnh liệt của pháp thân Phật hiện ra trong khoảnh khắc hay kéo dài, tùy phước duyên của thần thức. Theo ánh sáng đó ngay thì quá tốt. Điều này cực kỳ khó, vì không đủ duyên lành hoặc vì còn trong lúc bối rối, cuống quýt chưa kịp hiểu gì cả! Hết ánh sáng đó thì mê man mấy ngày, sau tỉnh lại thấy thân quyến chung quanh quan tài khóc lóc, muốn đến chuyện trò, an ủi, nhưng chẳng ai biết! Thần thức nhận ra mình đã chết...

B.Giai đoạn tiếp dẫn: chư Phật đến tiếp dẫn thần thức qua các hào quang chói loà. Đồng thời do nghiệp lực của từng cá nhân, thần thức chọn cảnh giới hợp với mình.

1. Nếu thấy ánh sáng màu trắng rực rỡ, ánh sáng màu cam chói loà, ánh sáng màu vàng chói lọi, ánh sáng màu đỏ mãnh liệt, ánh sáng màu xanh thật sáng, thì đó là chư Phật, nên đi theo ngay. Màu của chư Phật bao giờ cũng chói loà, rực rỡ. Màu đỏ rực rỡ là màu của Phật A-Di-Đà.
2. Nếu thấy màu trắng đục đục (dull white light), đó là cảnh chư thiên. Nếu thấy màu vàng ngả xanh (dull bluish yellow), đó là cảnh người. Nếu thấy màu xanh lá cây (dull green), đó là cảnh a-tu-la. Nếu thấy màu lục (dull

blue), đó là cảnh súc sinh. Nếu thấy màu đỏ lợt (dull red), đó là cảnh nga quỷ. Nếu thấy màu khói đen (dull smoke colored light), đó là cảnh địa ngục. Tất cả các loại màu đó đều mờ mờ, đục đục, yếu ớt.

Nghiệp chiêu cảm vào cảnh nào thì bị hút vào cảnh đó, “cảm thấy thích hợp” nếu chuyên tâm niệm Phật từ lâu, lại luôn luôn tự nhủ mình phải nhằm các ánh sáng chói lòa, đặc biệt nhắm ánh sáng chói chan màu đỏ của đức A-Di-Đà, thì vào lúc phải chọn lựa, những chủng tử niệm Phật A-Di-Đà trong thần thức, đến thời trở quả, nghiệp lực đẩy thần thức về phía màu đỏ đó, bấy giờ thì thoát, thoát luân hồi thôi, lên tịnh độ còn phải tu. Tu đặc nhanh chậm do ở cái phẩm mà mình được xếp vô trong số chín phẩm. Chúng ta cần học trước đặc điểm của tứ châu, thuộc thật kỹ để làm vốn đi đường lúc tái sinh...

- Cảnh hồ nước lớn, có nhiều loại chim bơi lội – Đông thắng thần châu, yên vui nhưng đừng đến.
 - Cảnh cung điện, nhà cửa đẹp đẽ - Nam thiên bộ châu, có Phật pháp lưu hành, có nhiều người tu, nên tới đó để tiếp tục tu giải thoát.
 - Cảnh hồ nước lớn, có trâu bò – Tây ngưu hoá châu, giàu có, không nên đến vì hưởng thụ quá dễ quên tu hành.
 - Cảnh hồ nước có nhiều cây cối và mọi súc vật - Bắc câu lô châu, sống sung sướng, không nên đến vì không có Phật pháp lưu hành.
- Chúng ta nên chọn Nam thiên bộ châu tức Nam diêm phủ để có cung điện nhà cửa vì khi xưa đức Phật đã chọn châu này để giáng sinh.

C.Giai đoạn thọ sinh: Trong vòng 23 tuần đầu, thường vì do dự, sợ hãi, nên trước các cảnh trên đây, người ta chưa chọn xong. Bây giờ hiện ra các cảnh khủng khiếp, phong ba bão táp, ác thú đuổi bắt, làm cho thần thức chỉ muốn chóng chấm dứt cảnh sợ hãi này cho xong đi!

- Thấy cảnh nam nữ giao hợp, đi vào đó là cảnh người
- Thấy cảnh vườn cây đẹp đẽ, bước vào đó là cảnh a-tu-la
- Thấy hang sâu, chạy vào ẩn nấp, đó là cảnh súc sinh
- Thấy sa mạc cây cối khô cằn, tiến vào, đó là cảnh quỷ đói
- Thấy tiếng hát buồn thảm mà đi tới, đó là vào địa ngục

Tất cả những điều này đều do nghiệp đưa đẩy hết. Thần thức bơ vơ, bồi rối, vì thế việc hỗ trợ của thân quyến hết sức cần thiết. Tuy nhiên nghiệp lực rất mạnh, nó lôi đi theo đúng luật nhân duyên quả báo...

Tóm lại:

- Không nên làm cho thần thức luyến tiếc, bực bội, nên ăn chay, tụng kinh, niệm Phật liên tục để nhắc thần thức tìm về Phật.

- Nên thỉnh chư tăng ni đầy đủ đạo hạnh tụng kinh cầu siêu thất tuần.
- Tránh làm hình thức, phải thành tâm, hồi hướng công đức đến người chết.
- Sau 49 ngày vẫn nên tụng kinh hồi hướng, phòng trường hợp tái sinh xấu.
- Bồ thí, cúng dường, ấn tống kinh sách, hồi hướng công đức như đã nói trên.

Thân Trung Âm - dịch từ chữ bardo trong Tử Thư Tây Tạng, có nghĩa là tình trạng chuyển tiếp. Có nhiều bardo: thứ nhất là bardo của cuộc đời, nghĩa là giữa lúc sinh ra và lúc chết. Rồi đến bardo vào lúc chết tức là vào lúc mà thân thức tách khỏi xác thân. Người ta nói đến hai giai đoạn tan rã: tan rã của các cơ năng vật lý và cảm nhận (tan rã bên ngoài), tan rã của các quá trình tinh thần (tan rã bên trong).

Tan rã bên ngoài là sự tiêu tán của năm đại tức là đất, nước, gió, lửa và không. Khi địa đại tiêu tán thì thân thể trở nên nặng nề, giữ thế nằm ngòai khó khăn, con người có cảm giác như bị một quả núi đè xuống. Khi thủy đại tiêu tán thì các màng nhầy khô lại, con người khát nước, tâm thần trở nên mập mờ, chập chờn và như bị một dòng nước cuốn trôi vật vờ. Khi hỏa đại tiêu tán thì thân thể mất nhiệt, con người càng lúc càng khó nhận ra chung quanh. Khi phong đại tiêu tán thì con người thấy khó thở, không cục cựa được và bất tỉnh. "Bấy giờ thấy nhiều ảo giác, cuốn phim của cả cuộc đời mình diễn ra trong tâm thức". Cũng có khi người ta thấy một tình trạng cực kỳ thanh lặng, và thấy một không gian sáng láng, an bình. Rồi tắt thở. Nhưng một sinh lực gọi là sinh khí còn tồn tại trong một thời gian rồi mới mất đi, lúc ấy chết hẳn, tức là lúc "luồng tâm thức" lìa khỏi xác.

Luồng này trải qua một loạt những trạng thái càng ngày càng vi tế, đó là sự tan rã thứ nhì tức là "sự tan rã bên trong". Người ta thấy "một ánh sáng rực rỡ", một hạnh phúc cùng tột và không còn bị vướng mắc vào một ý niệm nào cả. Đó chính là lúc được tiếp xúc với "tuyệt đối". Người tu tập cao có thể ở yên tình trạng đó và chứng ngộ "tĩnh thức". Nếu không thì cái tâm nằm trong thời chuyển tiếp từ lúc chết đến lúc tái sinh. Những gì mà người ta thấy bấy giờ thuộc vào trình độ tâm linh, kẻ nào mà trình độ tâm linh không ra gì thì bị ba nghiệp thân, khẩu, ý xô đẩy qua những cảnh khổ não ít hay nhiều của bardo này, hết như cái lông chim bị gió nghiệp thổi vấy. Chỉ những ai đạt đến một trình độ tâm linh nào đó mới làm chủ được làn gió đó thôi. Tiếp đến là "bardo của sự chuyển biến", các cách thức tái sinh vào kiếp mới bắt đầu từ đây.

Theo Kalou Rinpoche: sau khi phong đại đã tan vào thức rồi thì thức tan vào không. Lúc này xác thân có chút khởi sắc trở lại, con người tắt thở và thân nhiệt tập trung nơi tim. Đây là lúc cuối của tiến trình chết. Khi thức tan vào không thì thấy ba loại ánh sáng trắng, đỏ và đen. Nguyên lý dương ở đỉnh đầu rút về tim, lúc ấy ánh sáng trắng, giống như ánh sáng trắng. Bảy giờ 33 loại ý nghĩ liên quan đến sân, hận và thù tan hết. Nguyên lý âm ở rún rút về tim, lúc ấy thấy ánh sáng đỏ, giống như ánh sáng mặt trời. Bảy giờ 40 loại ý nghĩ liên quan đến ái, dục và thù tan hết. Khi cả hai nguyên lý âm và dương rút về tim rồi thì thức mất khả năng nhận biết, lúc ấy ánh sáng đen (gọi như vậy thôi, chứ đã sáng sao còn đen), như là ở trong đêm tối vậy. Bảy giờ 7 loại ý nghĩ liên quan đến ngu si và vọng tưởng tan hết (như vậy là có: $33 + 40 + 7 = 80$ loại ý nghĩ). Từ lúc bắt đầu có sự tan rã bên ngoài và bên trong đến lúc này gọi là "bardo lúc chết".

Tất cả mọi người, không trừ ai, khi vừa mới chết, đều thấy một thứ ánh sáng rực rỡ, đó chính là bản thể của tâm, tức "chân tâm", tức là "Phật tánh". Một người phàm thì cũng thấy nhưng mà không nhận ra được "Phật tánh" ấy, không hiểu gì cả, bỏ qua đi và thân thức rơi vào tình trạng hoàn toàn mê trong khoảng 3 ngày rưỡi. Ngược lại, những nhà tu hành đến một trình độ cao nào đó trong khi sống thì lúc này dễ nhận ra ngay được "ánh sáng rực rỡ" đó và được nhập vào đó, được hòa vào đó và như thế là được giải thoát. Đó là "ánh sáng con gặp ánh sáng mẹ". Một tôn giáo khác gọi tình trạng ấy là "tiểu ngã nhập vào đại ngã"...

Theo "Tạng Thư Sống Chết" của Sogyal Rinpoche, do Cô Trí Hải dịch, nói về ánh sáng như sau:

"Cuối cùng khi không còn cái gì che mờ cái tâm giác ngộ thì cái được hiển bày là nền tảng tối sơ của bản chất tuyệt đối chúng ta, như một bầu trời trong sáng không mây. Điều này gọi là sự xuất hiện "ánh sáng căn bản" hay "Điểm Linh Quang" khi chính tâm thức cũng tan vào trong không gian bao la của chân lý.

Ánh sáng khởi lên vào lúc chết là tia tự chiếu của tính giác trong ta, "tự tánh vô vi hiện diện suốt trong sinh tử và Niết-bàn". Mặc dù "ánh sáng căn bản" hiện ra một cách tự nhiên, phần đông chúng ta hoàn toàn không sẵn sàng để đón nhận tính bao la thuần túy của nó, vì tập quán của nhiều đời vẫn còn ẩn nấp trong hậu trường của tâm phàm tính của chúng ta. Thay vì đón nhận ánh sáng thì lại sợ hãi, vì vô minh chúng ta lùi lại và theo bản năng, bám lấy những gì chúng ta từng bám giữ".

Tuy vậy còn một cơ hội tiếp theo ngay sau đó. Ấy là sự xuất hiện của "ánh sáng pháp tánh" nổi lên từ không gian lan khắp của "ánh sáng căn bản". Ánh sáng lần đầu là TUỞNG của tự tánh tâm, và ánh sáng lần thứ nhì này là DỤNG của tự tánh tâm. Thông thường người ta không trực nhận mà lại trốn chạy nên lỡ cơ hội giải thoát. Vì thế khi sống phải tu tập phần tâm linh để cố chặn vô minh là nguyên nhân làm cho người ta lầm lạc và ngăn cản người ta nhận ra ánh sáng quý báu đó.

Vì không nhận được ánh sáng đó, không được giải thoát nên tâm thức ở trong tình trạng mê mờ, bất tỉnh (trong ba ngày rưỡi). Sau đó tâm thức trở lại, vẫn mang theo những vọng tưởng. Trong một thoáng, nó cảm nhận năm thứ ánh sáng hiện ra như những cầu vồng, những điểm sáng, những đám mây. Đồng thời hiện ra đủ các cảnh giới từ địa ngục đến Niết-bàn, giữa những tiếng âm âm mạnh mẽ đáng sợ như hàng ngàn tiếng sấm sét hợp lại.

Điều đáng nhớ nhất là: ánh sáng của chư Phật thì hết sức chói chang, còn ánh sáng của sáu nẻo luân hồi cũng có màu sắc như thế nhưng lại mờ nhạt, dịu hơn. Người ta có khuynh hướng chạy theo những ánh sáng dịu vì thấy dễ chịu, trong khi các ánh sáng chói chang làm cho người ta sợ, muốn tránh. Thế là đi vào đường tái sinh. Tất cả đều do nghiệp chiêu cảm mà ra cả...

Chết và Tái Sinh

CÔI ÂM VÀ TRƯỜNG SINH HỌC CỦA HƯƠNG LINH

Chất liệu hội tụ của trường sinh học là cơ sở dữ liệu quan trọng để nhà ngoại cảm giải mã và phán đoán chính xác đối tượng mà họ đang tìm kiếm. Cho dù hương hồn đã qua đời lúc 3 tháng tuổi, 30 năm tuổi hoặc 100 năm tuổi thì điểm hội tụ của trường sinh học tỏa ra cũng giống hệt cách thức trước khi họ qua đời. Ví dụ một bé gái chết lúc 3 tháng tuổi thì nhà ngoại cảm sẽ cảm nhận được hình thù của vong hồn đó dựa theo cấu hình vật lý trước khi chết với hình thức là 3 tháng tuổi. Một người 30 tuổi, dù đã chết cách đây 100 năm thì nhà ngoại cảm vẫn cảm nhận được người này dưới hình thù vóc dáng là 30 tuổi. Có thể nói, yếu tố trường sinh học hỗ trợ đặc biệt giúp cho nhà ngoại cảm phán đoán thành công.

Thế giới cõi âm là thế giới xã hội giống như con người trên dương thế, tuy nó không có cấu trúc trật tự, không có ranh giới giữa các quốc gia, và người âm xuất thân từ nhiều quốc tịch khác nhau, nhưng khi qua đời họ trở thành những người mà đời sống chỉ liên hệ đến dòng cảm xúc, tri giác, tâm tư và

nhận thức. Thế giới vật lý đối với họ chỉ là ảo giác được hình thành bởi những gì quan trọng và ấn tượng nhất trong cuộc đời, và khi qua đời những ấn tượng đó vẫn còn lưu giữ lại tạo ra trường sinh học. Nhờ vào sự hội tụ của trường sinh học mà nhà ngoại cảm có thể tiếp nhận và thấy được vong hồn với vóc dáng, hình thù giống hệt như lúc còn sống.

Tại sao đôi lúc có những hiện tượng thân bằng quyến thuộc chưa siêu thoát trở về nhà yêu cầu người thân hãy cúng giấy tiền vàng mã hay các phẩm vật khác? Họ có thể về báo mộng rằng tôi đang khát sữa, nếu các vong hồn đó là bé trai hoặc bé gái đang sống trong sự chăm sóc, nuôi nấng bằng sữa mẹ. Hoặc những cụ già có thể về báo mộng với con cháu mình rằng cha mẹ đang thiếu quần áo, nên cúng đốt vàng mã gửi xuống cho họ. Theo Phật giáo, sở dĩ có hiện tượng trên là do khi còn sống các vong hồn này từng có những quan niệm sai lầm về thế giới cõi âm. Họ nghĩ rằng cõi âm là cõi tồn tại lâu dài và vĩnh hằng cần phải đầu tư tất cả, còn cõi dương với thời gian tồn tại chỉ vài mươi năm là hết, bởi thế dân gian Trung Hoa thường có câu: **“Sanh ký, tử quy”** tức là **“sống gửi, thác về”**.

Kim tự tháp nguy nga tráng lệ của các vị Pharaoh (vua Ai Cập) cũng phát xuất từ quan niệm sai lầm về hai cảnh giới sự sống này. Một bên vĩnh hằng và một bên tạm thời, vì vậy mà họ đầu tư rất nhiều cho thế giới của cái chết; thậm chí họ chôn theo cả người thân, người thương, gia tài, của cải, châu báu xuống dưới cõi âm để tiếp tục hưởng thụ đời sống đó. Người Trung Hoa khi tiếp thu lại nền văn hóa này đã có những cải biên tích cực. Thay vì chôn người và của cải châu báu thật thì họ cải biên lại bằng nhiều hình thù khác nhau của các loại giấy vàng mã, mà giá trị gửi gắm tình thương cho mối quan hệ giữa người quá cố và người còn sống vẫn được duy trì.

Trong nền văn hóa châu Á, chăm sóc cho người quá cố là đồng nghĩa mang lại hạnh phúc cho những người đang sống ở dương thế. Mối quan hệ tình thân, tình thương giữa người sống và kẻ chết không kết thúc khi người đó nhắm mắt lìa đời, mà tiếp tục đến vài mươi năm hoặc vài kiếp sau nữa. Chính vì vậy, ảo giác sai lầm khi còn sống ảnh hưởng khá trừu tượng đối với thế giới cõi âm. Người không tin có đời sau cho rằng sau khi chết con người không còn gì, hình hài sắc thân trở về với cát bụi, thân thức với bốn loại hình gồm cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức sẽ không còn điều kiện để tồn tại và phát triển. Vì vậy, sau khi qua đời, họ không chuẩn bị cho sự tái sinh, bởi quan niệm rằng chết là dấu chấm cuối cùng trong đời sống của mình.

Có rất nhiều người suốt cả cuộc đời làm việc thiện, phước báu, sống cho quê hương xã tắc, làm những việc đem lại lợi ích cho cộng đồng và xã hội, ấy thế mà họ không ra đi được. Do vì không tin tưởng rằng, có một thế giới tiếp tục trong tiến trình tái sinh tùy theo nghiệp lực. Các ách tắc, trở ngại trong tiến trình tái sinh đều liên hệ đến quan điểm khi còn sống. Bởi phần lớn con người khi chết đi đều chưa chấp nhận cái chết diễn ra với mình là một sự thật, tiếc nuối đó đã mang lại tâm lý sợ hãi. Chính vì thế, chúng ta thường nghe người xưa hoặc nhà ngoại cảm kể lại, tiếp xúc với hương linh thường là nỗi khổ đau cùng cực với những giọt nước mắt sầu thương, họ mong mỗi cuộc sống này có thể kéo dài thêm một vài năm nữa, ấy thế mà cái chết đã đến với họ như một sự thật.

Phủ nhận cái chết diễn ra như một sự thật, các hương hồn trở thành vất vưởng bơ vơ, nay đây mai đó, trở thành những vong hồn “*hồn đơn phách chiếc*”. Do đó mà công tác tìm kiếm, xác định thông qua sự đối thoại, vấn thoại, cùng những nỗ lực của người còn sống giúp hương linh được siêu sinh gặp khá nhiều khó khăn. Bởi khi còn sống tâm lý của người đó như thế nào thì khi qua đời trạng thái tâm lý đó sẽ ám ảnh và có mặt với hương linh như thế đó, tính khí lúc còn sống ra sao thì khi chết hương linh cũng sẽ mang tính khí đó. Ví dụ lúc còn sống, chàng thanh niên là một người hài hước thì khi qua đời, tiếp xúc với họ cũng sẽ thấy tính cách khôi hài này chẳng khác gì so với lúc còn sống. Hoặc nếu là người cau có, khó chịu, dễ hờn dỗi, tự ái, mặc cảm, sĩ diện thì khi qua đời các trạng thái tâm lý đó vẫn giữ nguyên như vậy. Nếu không có sự trợ niệm đắc lực của những nhà tu hành và thân bằng quyến thuộc thì cấu trúc tâm lý đó vẫn theo đuổi, khiến họ khó có thể gặp được nhà ngoại cảm; mặc dù nhà ngoại cảm đang nỗ lực tìm kiếm, giúp đỡ họ.

Nhà ngoại cảm Bích Hằng cho biết, 40% tình huống bị thất bại, không thành công ngoài các yếu tố vừa nêu còn có yếu tố bản thân của hương linh đó không sẵn sàng chấp nhận sự hỗ trợ, trợ niệm. Họ đã lần tránh, vì vậy mà trường sinh học trở nên mờ ảo, khi tồn tại chỗ này, khi hiện hữu chỗ khác, khó có thể nhận dạng được phương vị của họ đang nằm vị trí nào. Có những tình huống vong hồn thì còn nhưng xác và cốt lại được đưa đi nơi khác. Bản chất của hương linh thường bám víu vào nơi cái chết diễn ra với họ, ví dụ như ở chiến trường, họ sẽ giữ lại và xem nơi đó như là cảnh giới sống của họ. Khi cốt được chôn dưới lòng đất, một số hương linh không nhận dạng ra nó đang nằm ở đâu, nhưng đại đa số đều có thể nhận dạng được. Hoặc khi tro cốt được đưa về một nơi nào đó để thờ tự, nhưng do bản chất quyến luyến, không chấp nhận cái chết, khiến họ phải châu trực mãi ngay tại địa

điểm diễn ra cái chết. Chính vì thế, những cuộc tìm kiếm thông qua năng lực của nhà ngoại cảm, đôi lúc thành công khá cao, nhưng đôi lúc cũng bị thất bại không như ý muốn.

Quan điểm của Phật giáo giữa sự sống và cái chết chỉ là một dấu chấm trên một đường thẳng dài được kết nối bằng hàng triệu, hàng nghìn các dấu chấm khác. Mỗi một đời sống, sanh và tử của mấy mươi năm chỉ là một dấu chấm, đừng quan niệm chết là hết, hoặc chết là dấu chấm cuối cùng. Nhờ niềm tin như thế nên sau khi qua đời, chúng ta hướng tâm về đời sống tùy theo nghiệp dẫn dắt mình đi, từ bỏ được quan niệm tiếc nuối, sợ hãi, chấp trước, nhất là tình cảm giữa vợ chồng, cha mẹ, con cái, tình thân hữu, nghĩa tri kỷ, tình đồng bào v.v... Tất cả sợi dây tình cảm quyn luyến đó đối với thế giới cõi âm đều là sợi dây xích.

Thể hiện tình cảm thương yêu nhiều chừng nào thì sự trói buộc trong tiến trình sinh tử sẽ diễn ra nhiều chừng đó. Mỗi giọt nước mắt, dòng cảm xúc sâu khổ, đau thương, hoặc mỗi sự quyn luyến, bịn rịn của những người còn sống đều có thể khiến cho người quá cố động lòng trắc ẩn, nhất là người có tinh thần trách nhiệm, là trụ cột kinh tế của gia đình sẽ không an tâm mà ra đi vĩnh viễn. Qui luật tâm lý lúc còn sống ảnh hưởng nhiều đối với hương linh sau khi qua đời. Do đó, để có tiến trình tái sinh tốt thì thân bằng quyn thuộc cần hỗ trợ cho hương linh một cách đặc lực.

Hỗ trợ quan trọng liên hệ đến các qui luật mà bản chất của nó giúp hương linh tháo gỡ được sự chấp trước về cái tôi. Theo quan điểm Phật giáo, cái tôi được hình thành bởi năm tổ hợp: hình hài, cảm xúc, tri giác, tâm tư và nhận thức. Khi một hương linh qua đời, năm tổ hợp đó chỉ còn hai đó là hình hài và ý thức. Hình hài và ý thức bắt đầu bị tách đi theo cách thức ly tâm vĩnh viễn, trong khi bản chất tâm thức của hương linh lại cố níu kéo vào hình hài, vóc dáng, và càng níu kéo nhiều chừng nào thì tiến trình tồn tại với cảnh giới cõi âm diễn ra tỉ lệ thuận nhiều chừng đó. Vì vậy, tại sao có tình huống người thì qua đời chỉ vài phút sau là đã đi tái sanh, nhưng cũng có người phải mất đến mấy mươi năm, hoặc thậm chí là vài thế kỷ vẫn chưa thể siêu sinh.

Do bởi hương linh còn tiếc nuối về cảm xúc, tình yêu, gia tài, sự nghiệp, công trình, dự án, tinh thần trách nhiệm nên không thể an tâm mà đi. Trong các cuộc chiến, dù đứng từ bất kỳ góc độ nào, ý thức hệ chính trị nào thì các hương linh sau khi qua đời đều là nạn nhân của sự chấp trước trong cảm xúc, tình cảm hoặc bất kỳ điều gì đối với người còn sống. Sự chấp trước này sẽ

làm cho thế giới cõi âm bị kéo dài, khổ đau ngày càng lớn. Vì lẽ đó, trong kinh điển đức Phật thường gọi thế giới cõi âm là ngã quỷ. Ngã là đói khát, đói về vật thực, cảm xúc, tình thương, cuộc sống và tất cả những gì họ từng có trong cuộc đời, trong suốt chiều dài của tiến trình sanh và tử.

Sự đói khát về mọi phương diện khiến họ trở thành các cô hồn vất vưởng trong thương đau. Trong các ngôi chùa của Phật giáo Bắc tông, cứ 4 giờ chiều mỗi ngày thì lễ cúng cô hồn thường diễn ra trong nghi thức với sự quán tưởng và hành trì long trọng. Sự quán tưởng và hành trì giúp cho người hành trì thiết lập được tần số tâm thức, và tần số tâm thức này có thể giao tiếp được với trường sinh học của hương linh. Khi hương linh tiếp nhận được tần số tương đương sẽ nghe được lời kinh tiếng kệ, cảm nhận được tấm lòng của người còn sống và đặc biệt là những vị xuất gia trong các ngôi chùa, nương theo Phật pháp nhiệm màu, rũ bỏ sự chấp trước về phương diện cảm xúc, từ đó mới có thể nhẹ nhàng ra đi.

Từ hàng ngàn năm qua, trong các ngôi chùa Phật giáo Bắc tông có nghi thức trai đàn chẩn tế mang ý nghĩa trị liệu và chuyển hóa rất lớn. Lễ trai đàn thường được tổ chức trong khuôn viên ngôi chùa, nơi mà vùng từ trường của lòng từ bi và giá trị trị liệu luôn tỏa ra xung quanh, giúp các hương linh hội tụ về. Trong cuộc chiến, các vong hồn có thể là kẻ thù của nhau lúc còn sống nhưng nhờ ảnh hưởng của vùng từ trường tâm linh và lòng từ bi mà họ trở thành người thân, giải tỏa được bế tắc và thù hận lẫn nhau trong cuộc đời. Nhờ đó, cơ hội giải phóng kiếp cô hồn, ngã quỷ dưới cõi âm cũng dễ dàng thực hiện.

Việt Nam với diện tích 320.000 km², có trên ba triệu người đã chết trong chiến tranh, trong số đó có khoảng một triệu lính miền Bắc mà hiện vẫn còn một nửa chưa tìm được hài cốt, nếu làm một bài toán thì cứ trung bình một mét vuông có đến mười hài cốt. Các nhà ngoại cảm dù số lượng đã lên đến trên 100 vị và được xem là số lượng lớn nhất thế giới, nhưng vẫn không thể giúp hết cho các hương hồn có cơ hội đoàn tụ với gia đình. Ngoài ra, trên hành tinh này vẫn còn hàng triệu triệu sinh linh khác đã nằm xuống từng ngày, từng giờ, từng giây và từng phút. Nỗ lực của các nhà ngoại cảm rất cần thiết, nếu có sự phối hợp giữa nhà ngoại cảm và nhà tâm linh Phật giáo; giúp hương linh được siêu sinh thoát hóa là đồng nghĩa với việc mang an vui và hạnh phúc cho cõi dương, nhất là thân bằng quyến thuộc của người đang còn sống.

CHẾT KHÔNG PHẢI LÀ HẾT

Các tôn giáo như Do Thái, Thiên Chúa, Tin Lành, Hồi giáo, Ấn Độ giáo, Nho giáo v.v... quan niệm rằng con người có mặt là do Thượng đế ban tặng sự sống, mượn bào thai của người mẹ để hình thành. Các triết gia Hi Lạp cổ đại quan niệm rằng con người đến từ đất, nước, gió hoặc lửa. Chủ nghĩa duy vật hiện đại quan niệm con người đến từ vật chất. Các quan niệm về nguồn gốc có mặt của con người dẫn đến việc thành lập những học thuyết lý giải về sự ra đi và nơi chốn sinh về của con người, hoàn toàn khác nhau.

Các nhà duy vật cho rằng sau khi chết con người sẽ trở về với nguyên lý vật chất. Đời sống con người chỉ có một kiếp sống duy nhất ở hiện tại. Sinh ra từ vật chất, phát triển ý thức, sống và làm việc trong cuộc đời; đến lúc già, bệnh và chết là dấu chấm cuối cùng, sau cái chết sẽ không còn gì nữa. Quan điểm đó được đạo Phật cho là cái nhìn giới hạn (đoạn kiến).

Theo Phật giáo, đối với thế giới sinh học gồm con người và các loài động vật thì cái chết không phải là dấu chấm cuối cùng. Cái chết giống như một con đường thẳng được nối kết bằng nhiều dấu chấm khác nhau. Chết ở nơi này là để tiếp nối sự sống ở nơi khác. Các nhà tôn giáo học hữu thần cho rằng con người được tạo ra bởi Thượng Đế và khi chết chỉ có hai cảnh giới tái sinh, hoặc lên Thiên đường để hưởng nhan đức chúa đời đời nếu tin Chúa. Trái lại, kẻ nào dám đặt vấn đề, không tin Chúa được xem là con chiên ngoài đàng, sau khi chết bị đẩy xuống hỏa ngục và thiêu rụi kiếp kiếp. Quan niệm này Phật giáo cũng gọi là đoạn kiến, vì không phản ánh được bản chất sự sống không có điểm bắt đầu và không có điểm kết thúc.

Hậu quả của cái nhìn đoạn kiến sau khi con người chết là hết sẽ dẫn đến một đời sống buông lung và thiếu trách nhiệm đạo đức. Bởi nếu người thiện và kẻ ác đều có kết cục giống nhau thì cần chi phải làm lành lánh dữ. Có nhiều người, dù không tin có đời sau nhưng do sự giáo dục, tiếp xúc với người hiền lương, nên vẫn là con người tốt trong quãng thời gian nhất định. Đến khi gặp nhiều cạm bẫy, đánh mất sự làm chủ bản thân, người không tin kiếp sau có thể trở thành kẻ bị lún sâu trong vũng lầy nghiệp xấu và tội ác.

Quan điểm của các nhà duy vật Carvaka của Ấn Độ cổ xưa cho rằng sau khi con người chết, thân thể tâm vật lý sẽ trở về với cát bụi. Họ quan niệm rằng ý thức chỉ là một phần của vật chất. Các nhà duy vật biện chứng thời hiện đại, dù tiến bộ hơn nhiều những vẫn cho rằng sau khi chết, không có sự tái sinh.

Đức Phật khẳng định rằng quan niệm chết là hết, không có sự tiếp tục kiếp sau là một quan niệm sai lầm. Học thuyết “*bất sanh, bất diệt*” trong Bát Nhã Tâm Kinh cho rằng nếu mọi sự vật, hiện tượng không tự nó sanh ra, tức không có nguyên nhân khởi đầu thì nó cũng không có sự kết thúc vĩnh viễn. Sau cái chết, sự sống của con người được chuyển từ hình thái này sang hình thái khác tùy theo nghiệp chung và nghiệp riêng của mỗi người.

Nếu kết cuộc của sự sống và cái chết đều giống nhau, chẳng ai muốn làm lành lánh dữ hay nỗ lực dần thân phục vụ xã hội để làm gì. Niềm tin có một kiếp sau sẽ giúp con người nghĩ đến tính trách nhiệm đạo đức trong mỗi hành động, lời nói, và việc làm ở hiện tại và tương lai. “Bất sanh bất diệt” vẽ ra tiến trình sống chết của các chúng sinh, nhằm khẳng định rằng chết chỉ là một phần của sự sống. Sự sống nào cũng dẫn đến cái chết. Sống và chết tương tác, như sóng và nước không thể tách rời. Quan niệm sống chết của đạo Phật ngày nay được chứng minh phù hợp với vật lý học hiện đại.

KHÔNG CÓ ÂM PHỦ DƯỚI LÒNG ĐẤT

Đạo Phật khẳng định giữa sống và chết có khoảng trung gian quyết định loại hình và cảnh giới sự sống. Khoảng trung gian đó tồn tại dài hay ngắn tùy thuộc vào thái độ buông xả hay dính mắc của người chết trong giờ khắc cái chết diễn ra. Người Phật tử được huấn luyện chuyển hóa sẽ thấy cái chết là điều rất bình thường, không có gì đáng sợ hãi. Nhờ đó, dòng cảm xúc tiếc nuối về sự sống, người thân thương, gia tài sự nghiệp được chuyển hóa, nên tiến trình tái sinh được “*thuận buồm xuôi gió*”.

Những ai có thói quen tiếc nuối điều gì thuộc về quá khứ mà không chịu chuyển hóa ngay lúc đang còn sống thì khi chết, dòng cảm xúc tiếc nuối là một ách tắc lớn cho tiến trình tái sinh. Cá tính của người còn sống được lưu truyền trong tái sinh dưới hình thức quán tính hoặc thói quen. Năng lực quán tính sẽ định hướng cá tính, nghề nghiệp, sở trường và thái độ ứng xử của người đó ở đời sau. Tính cách này hiếm khi thay đổi nếu không có sự hỗ trợ tích cực của giáo dục định hướng.

Quan niệm của Nho giáo về “*sanh ký tử quy*”, nghĩa là “*sống gói thác về*” là một nhận thức sai lầm về cảnh giới sống của người chết là dưới lòng đất, cần được thay đổi. Nếu con người nghĩ rằng sống tạm ở nhờ, gói gắm thân phàm trên cõi đời trong mấy mươi năm thì khó mà sống có phẩm chất về đạo đức, tâm linh, đóng góp và phục vụ cho xã hội. Từ quan niệm cõi dương chỉ tồn tại mấy mươi năm, cõi âm mới là cõi tồn tại vĩnh viễn, giới vua chúa Ai Cập

đã cho xây dựng các kim tự tháp hoành tráng bằng mồ hôi, nước mắt và cái chết của người dân vô tội, ngay cả người thân thương nhất của vua cũng bị chôn sống theo, cùng với nhiều vàng ngọc châu báu. Bởi họ nghĩ rằng cảnh giới âm phủ giúp họ tồn tại lâu dài nên đã tạo ra những điều bất nhân và bất nhân.

Về quan niệm này, người Trung Hoa có sự cải biên. Thay vì chôn người sống, nhà thật, vàng bạc thì họ làm bằng giấy vàng mã. Trong tình huống này, ý niệm về sự chôn cất vẫn còn, sát sanh bằng tâm vẫn thâm lặng diễn ra. Vẫn còn nhiều người tin vào phong tục sai lầm này, nên khi chết đi họ cứ bám vào ảo giác nghĩ rằng mình đang cần áo quần để mặc, nhà cửa để ở, thực phẩm để ăn. Tồn tại với thân trung ấm, các hương linh có cảm giác đói khát về cảm xúc, nhận thức và hưởng thụ của các giác quan, mà khi còn sống họ đã từng trải qua. Đức Phật khẳng định không có âm phủ nào để trở về, chỉ có những cảnh giới để tái sinh, bao gồm năm cảnh giới chính: ngạ quỷ, súc sinh, A-tu-la, con người, và chư Thiên.

Địa ngục không phải là cảnh giới dưới lòng đất và cang không phải là một loại hình sự sống. Kéo dài sự tồn tại dưới hình thức hồn ma bóng vía của thân trung ấm sẽ làm cho người quá cố chất chồng thêm khổ đau không gián đoạn, và cũng không có bất cứ phương tiện nào để thể hiện niềm vui. Đây là hình ảnh diễn tả bản chất nỗi đau đối với loài ma quỷ chưa được siêu.

CHẾT VÀ TÁI SINH THEO NGHIỆP

Về bản chất tái sinh, ngài Na Tiên tỳ kheo đưa ra một ví dụ sâu sắc về hình ảnh cái cây. Cho dù cây có đứng thẳng cách mấy vẫn có độ nghiêng nhất định. Nếu dùng máy cưa hay dụng cụ cắt một thân cây thì chắc chắn cây sẽ ngã về phía nó đang bị nghiêng. Nếu độ nghiêng của cây khoảng 10^0 trở lên thì sự ngã sẽ diễn ra trước khi cái cây bị cưa đứt, lớp vỏ bên ngoài sẽ bị gãy đổ tức khắc.

Tương tự, dòng chảy của nghiệp qua nghề nghiệp và những gì được lặp đi lặp lại sẽ trở thành quán tính của hành vi. Chính quán tính nghiệp đẩy con người tái sinh theo một quỹ đạo, mà đôi lúc người chuẩn bị ra đi không có sự lựa chọn. Tất cả người chết phải tái sinh theo sức đẩy của nghiệp. Sức đẩy này tạo ra sự thiên sai vạn biệt của sinh giới với những yếu tố bẩm sinh, cá tính, khuynh hướng, lối sống vốn chịu ảnh hưởng từ văn hóa, phong tục tập quán khác nhau. Chẳng phải ngẫu nhiên mà con người có và duy trì được phong tục tập quán khác nhau. Trong tiến trình tái sinh, tất cả thói quen của

văn hóa, phong tục tập quán và lối sống được lưu giữ lại dưới dạng thức năng lực nghiệp. Năng lực nghiệp chi phối khuynh hướng sống của con người từ lúc có mặt trong bào thai người mẹ.

Nghiệp cảm tương thích giữa người mới chết và cha mẹ tương lai sẽ tạo ra sự đi về của tái sinh. Ở đây cần có sự tương ứng nghiệp, cùng họ hàng nghiệp, sự tái sinh mới hình thành được, theo đó, người mới được sinh ra sau mười tháng có cùng mẫu số nghiệp với cha mẹ và họ hàng, để cùng chịu một hệ cộng nghiệp, được thể hiện qua gen di truyền, tướng mạo, màu da, bối cảnh gia đình và lối sống.

Trong kinh, đức Phật đưa ra ẩn dụ về cây nến, nếu dùng lửa thấp sáng ngọn nến lên thì từ cái không lửa sẽ trở thành có lửa. Lửa có thể bị chong chênh nếu ta dùng tay lắc, hoặc một cơn gió thổi qua thì ánh sáng đó bị lập lờ, do tác động của sự vận chuyển không khí. Nếu tác động này quá mạnh, lửa có thể bị tắt, và lúc này điều gì xảy ra với ngọn lửa? Đức Phật đã đặt ra câu hỏi đó. Một số vị tỳ kheo trả lời:

- Lửa sẽ đi theo hướng của gió thổi. Nếu gió thổi qua từ phía bên tay trái thì lửa sẽ bị tắt và bay về phía tay trái. Tương tự, lửa có thể bay về hướng đông, tây, nam, bắc.

Đang khi nhiều vị tỳ kheo khác im lặng, đức Phật dạy như sau:

- Việc tìm kiếm và định hướng sự ra đi của lửa là điều không cần thiết. Trong khi ngọn lửa đã bị tắt, việc bàn luận nó đi về hướng nào là một vấn đề không thích hợp.

Ví dụ này được Thế Tôn đưa ra để nói về cái chết, về sự ra đi của những vị xuất gia chân chính có một đời sống tu học vững chãi, đạt được giá trị an lạc ở hiện đời thì sự giả định về tiến trình tái sinh của người đó về hướng A, B, hoặc C là điều không thích hợp. Bởi vì các ngài sẽ ra đi theo nguyện ước, thay vì đối với các chúng sinh, sự ra đi là theo nghiệp. Nói cách khác, có hai sự đi của cái chết. Tái sinh theo nghiệp dẫn và tái sinh theo phát nguyện.

Trong kinh *Đại Bát Niết Bàn*, đức Phật đã có câu trả lời làm thỏa mãn những người tò mò về sự ra đi của người đã giác ngộ. Phật đưa ra hình ảnh ẩn dụ về cái chết và tái sinh của các bậc chứng đạo cũng tương tự như vầng mặt trời. Cũng giống như sự xoay chiều của mặt trời 12 tiếng vào ban ngày vừa kết thúc thì bóng tối cũng bắt đầu xuất hiện. Lúc đó, không có nghĩa là mặt trời bị mất đi, nó vẫn tiếp tục rọi sáng ở nửa bên kia trái đất, nghĩa là mặt trời

vẫn tiếp tục tồn tại vào ban đêm ở cảnh giới mà ta không thấy được. Điều đó chứng tỏ cái chết và tái sinh của các bậc chứng đạo đi theo nguyện ước của các ngài, miễn là nơi nào có nhân duyên, và thông qua nhân duyên đó, sự lợi lạc, an vui và hạnh phúc của chúng sanh được thiết lập.

TÂM LÝ TRƯỚC CÁI CHẾT

Tâm muốn về chỗ nào, nguồn năng lượng tái sinh đẩy ta về chỗ đó. Những đột biến tâm lý vào giờ phút cuối cùng trước khi chết có thể diễn ra theo chiều hướng tốt hoặc xấu. Có người suốt đời làm điều xấu, nhưng những năm tháng cuối đời được hướng dẫn điều hiền lương, đạo đức, nên họ hồi đầu, ăn năn, sám hối, làm lành, ăn chay, tu phước thì cận tử nghiệp này mở ra tiến trình tái sinh tốt đẹp. Còn người chưa chuyển hoá được nội tâm, sự thanh tịnh chưa trọn vẹn thì khi đối diện cái chết, nỗi sợ hãi, sự tiếc nuối v.v...có thể làm sự tái sinh xấu đi.

Thái độ bình thản đối với sự sống và cái chết, không bận lòng bởi các cảnh ngộ sẽ giúp người sắp chết có cái chết an lành. Chết là điều mà sớm hay muộn ai cũng phải một lần trải qua. Vấn đề sống thọ hay chết yểu không quan trọng. Điều quan trọng là sống như thế nào, tức chất liệu và phẩm chất đời sống ra sao mới là điều đáng quan tâm. Nếu suốt quá trình sống ta làm lành lánh dữ, an vui, hạnh phúc thì nghiệp này sẽ tạo ra tiến trình cận tử nghiệp có cùng chiều hướng tốt, lúc đó tâm được an và ra đi nhẹ nhàng. Đó là điều phúc cho người quá cố lần thân bằng quyến thuộc.

Theo tâm lý học đạo Phật, luyện tiếc vào các kỷ niệm vật sẽ là cản lực lớn cho tiến trình tái sinh. Hương linh sẽ có cơ hội bám víu vào thi thể, kỷ niệm vật, nơi có kỷ niệm hạnh phúc. Trong nền văn hóa phương Tây, người ta có khuynh hướng trang điểm cho người chết trước khi tẩm liệm. Người làm nghề trang điểm sẽ đánh phấn, tô son cho người chết, nhằm làm cho người chết nằm yên nghỉ trong tư thế ngủ an lành. Nhiều người cứ nghĩ rằng làm như thế là thương tưởng, quý trọng người ra đi, mà trên thực tế tình huống này sẽ làm cho hương linh dễ bị chấp trước và dính mắc nhiều hơn. Bởi lúc còn sống mình không đẹp mà khi chết mình lại đẹp như vậy, khiến hương linh có tâm trạng tiếc nuối, muốn bám víu vào hình hài, thân thể đó không muốn ra đi. Do đó, một số hương linh có thể tiếp tục tồn tại dưới hình thức khổ đau của ngạ quỷ.

Khí thái nuối tiếc xuất hiện, hương linh thường bám víu vào bất kỳ kỷ vật nào, bao gồm hài cốt, mộ huyết, di ảnh, mồ mả, đền thờ họ tộc, giọng nói

được ghi âm và các video. Chấp vào các di vật như những bản sao về đời sống quá khứ của hương linh sẽ làm hương linh chấp dính vào, nên bị trì hoãn trong tái sinh. Trong kinh, đức Phật nêu ra các tình huống tiếc nuối:

- Gia tài, sự nghiệp khiến hương linh nuôi tiếc, khó có thể buông.
- Tình yêu giữa vợ và chồng (trường hợp này nguy hiểm nhất), giữa cặp tình nhân; tình thương da diết giữa cha mẹ và con cái, anh chị em.
- Các dự án, kế hoạch chưa làm xong nên họ không sẵn sàng chấp nhận cái chết. Sự tức tối trong tình huống này sẽ khiến hương linh rơi vào trạng thái ngạ quỷ.

Nói chung, bám vào bất kỳ cái gì trên đời này trong giờ phút chết có thể làm cho sự ra đi của hương linh gặp trục trặc, kẹt lại một thời gian trong cảnh giới thân trung ấm, vốn là một điều bất hạnh cho người mất.

LỰA CHỌN CÔI ĐI VỀ

Mấu chốt quan trọng là làm chủ tâm thức trong lúc sống thì khi vô thường, tử biệt đến, người ra đi giữ được trạng thái nhất tâm bất loạn, nhẹ nhàng vẫy tay chào với cuộc đời, tiếp tục tái sinh theo nghiệp. Người chết phải tiếp tục tái sinh ở những gia đình tương thích về nghiệp, nhằm tiếp tục sự sống dở dang. Cõi đi về của con người là tái sinh theo nghiệp lực hoặc tái sinh theo phát nguyện.

Trong bản đồ 10 pháp giới, có 6 pháp giới thuộc cõi phàm, 4 pháp giới thuộc cõi thánh. Bốn cõi Thánh gồm Phật, Bồ-tát, A-la-hán và Thanh văn (Độc giác hoặc Duyên giác). Sáu cõi phàm gồm như sau. Thứ nhất là chư Thiên, nghĩa là con người ngoài hành tinh có phước báu, tuổi thọ, hình thù, sức khỏe, và sự bình an cao hơn con người ở cõi Ta bà này. Thứ hai là nhân, nghĩa là con người chúng ta, sống trong kiếp người ở hành tinh cõi Ta bà này được xem là trung bình về phước và nghiệp.

Thứ ba là A-tu-la, được gọi là các vị thần. Ở Việt Nam, A-tu-la được tôn thờ ở Đình, Bà được tôn thờ ở Miếu. Văn hóa Đình ở miền Bắc gắn liền với chùa, Đình thường được xây dựng cạnh chùa. Đình thờ những vị quan tướng có công với quê hương xã tắc, còn được gọi là Thành Hoàng của địa phương. Đây là nghệ thuật nhớ ơn và ghi nhận công đức của những người có công đóng góp cho quê hương xã tắc.

Thứ tư là súc sinh, những ai lúc còn sống đặt nặng sự hưởng thụ dục lạc đến độ sa đọa, tâm độc ác, thú tính, hoặc tiếc nuôi tài sản, sau khi chết nếu hết phước phải sinh vào loài cầm thú, gia súc. Đó là bất hạnh lớn vì loài thú không phát triển ý thức. Khi mang thân phận của loài cầm thú, gia súc thì chẳng biết đến kiếp nào mới có thể đầu thai làm người. Loài thú trong các rạp xiếc có năng lực trực quan mạnh nên nghe, cảm nhận được ngôn ngữ và thực hành theo sự huấn luyện của con người.

Thứ năm là ngã quỷ, có thể tồn tại nơi mồ mả, bàn hương án, nơi cái chết đã diễn ra, và có mặt giữa ban ngày chứ không chỉ vào ban đêm. Đa số hương linh đều rất cần sự giúp đỡ của những người còn sống. Do đó, ta không nên sợ ma, vì ma không thể hại con người. Ma là đối tượng đáng thương do vì oan ức, tiếc nuôi, hận thù, không biết cách tháo gỡ nên họ cứ lần quần trong cảnh giới sinh tử không siêu thoát được. Ta cần thực tập lòng từ bi hỗ trợ cho hương linh rũ bỏ thân phận khổ đau thông qua các khoá lễ cầu siêu.

Thứ sáu là địa ngục, vốn không có thật, chỉ là cách để răn dạy con người về nhân quả đạo đức. Thực tế, không có địa ngục thật mà chỉ có địa ngục trần gian. Theo kinh *Địa Tạng* định nghĩa, địa ngục là nỗi đau được tiếp nối không gián đoạn. Kẻ làm ác liên tục, tạo nỗi khổ niềm đau cho người khác là đang thiết lập địa ngục giữa đời thường.

Trên thực tế chỉ có tám cảnh giới, trong đó Thanh văn, Duyên giác và A-la-hán là ba danh xưng khác nhau nhưng chỉ chung một trình độ tâm linh A-la-hán. Bậc Thánh chỉ có ba gồm: Phật, Bồ-tát và A-la-hán. A-la-hán gồm có Thanh văn, Duyên giác, hoặc Độc giác. Bậc phàm gồm năm cảnh giới: nhân, thiên, A-tu-la, ngã quỷ và súc sinh. Tám cảnh giới này là hệ vận chuyển trên tâm thức bao gồm nghiệp hoặc phước của con người. Vì vậy, khi chết con người đi theo nghiệp hoặc phước.

Tiến trình tái sinh lệ thuộc nhiều vào nghiệp. Nghiệp phước dẫn đến cảnh giới tái sinh tốt, nghiệp tội dẫn đến cảnh giới tái sinh xấu. Tin tưởng vào nhân quả sẽ có cảnh giới tái sinh an lành. Điều quan trọng nhất phải rũ bỏ sự chấp trước mới có thể ra đi nhẹ nhàng.

HỖ TRỢ NGƯỜI RA ĐI

Để hỗ trợ sự ra đi của người chết một cách nhanh chóng và an toàn, ta cần lưu tâm một số nội dung sau đây:

1. Truyền Thông Điệp Buông Xả

Trên thực tế, người thân nào cũng muốn người quá cố có nhiều công đức để có thể tái sinh vào một cảnh giới an lành. Nên nhớ rằng đứng trước cái chết, nỗi sợ hãi sẽ có mặt, và càng cố tình phủ định sợ hãi nhiều chừng nào thì nỗi sân hận lại diễn ra nhiều chừng đó. Tình yêu, oan ức, uất hận, hận thù, tai nạn, kế hoạch chưa hoàn tất, trước lúc chết có thể trở thành ách nạn cho tiến trình tái sinh.

Trong lúc làm lễ hộ niệm cho người chết, cần truyền thông điệp rằng: “Bản chất của sự sống và cái chết được qui luật nhân quả trong tự thân mỗi người định đoạt. Hãy hoan hỷ chấp nhận cái chết diễn ra như một sự thật. Đừng bám víu vào thân thể này; đừng bám víu vào những kỷ niệm đẹp và xấu, hạnh phúc và khổ đau hay bất cứ điều gì. Hãy buông bỏ tất cả để nhẹ nhàng ra đi.” Nếu là người theo Phật giáo, người truyền thông điệp nên nhắc nhở thêm: “Hãy chuyên tâm niệm Phật để vượt qua nỗi sợ hãi và mọi chấp trước.” Người theo tôn giáo khác có thể niệm đối tượng tôn kính của mình để có giá trị tương tự.

2. Mong Người Thân Được Siêu Thoát

Người thân nên đến chùa cầu nguyện cho hương linh được siêu sinh thoát hóa. Hoặc đứng trước di ảnh, bần thờ người quá cố đừng bao giờ cầu nguyện họ trở về nhà. Theo Phật giáo, không người chết nào ăn được thực phẩm cúng, nên đừng cúng các món “ruột” cho người quá cố, theo cách lúc còn sống thèm cái gì thì khi mất cúng cái đó. Điều cần thiết là cúng các thời kinh dạy về nguyên lý vô thường, vô ngã, về qui luật sanh tử không ai có thể tránh khỏi, để hương linh thực tập tái sinh.

Thông thường, khi người chết còn bất kỳ nỗi niềm nào chưa được an tâm không nhắm mắt lúc chết. Đây là phản ứng cơ học tự nhiên của cơ thể, cũng giống như người suy nghĩ nhiều sẽ làm cho mắt và não hoạt động, gây mất ngủ nhiều chừng đó. Phải giúp người chết rũ bỏ mọi chấp mắc thì họ mới nhẹ nhàng tái sinh được.

Phải nguyện cầu bằng lòng chí thành và lặp lại nhiều lần để giúp người quá cố phóng thích được cái gút chấp mắc. Di chúc của người quá cố lúc cuối đời cần được tôn trọng, nhằm giúp hương linh giải phóng các ức chế tâm lý.

3. Gieo Trồng Công Đức, Phước Báo

Thân bằng quyền thuộc nên nghi thức tổng quát đơn giản nhưng có giá trị tâm linh hỗ trợ cho tiến trình tái sinh của người chết. Người thân nên nhân

đánh người quá cố khi làm các việc công đức và phước báu, rồi hồi hướng cho người quá cố. Theo kinh Địa Tạng, người quá cố hưởng được 1/7 công đức, do cộng hưởng nghiệp thiện từ người thân, đang khi người thân được hưởng 6/7 do trực tiếp làm. Việc làm công đức cho người quá cố tốt nhất là trong thời gian quảng linh cửu để người mất có thể trực tiếp cảm nhận, hoan hỷ với các việc làm này.

Hy vọng rằng mỗi chúng ta ý thức nhiều hơn về sự sống và cái chết như là một qui luật, có thể giúp cho mình và người thân vượt qua được thách đố lớn nhất trong cuộc đời, mà vốn chỉ là một điểm chấm trên tiến trình sinh tử không bờ bến.

Ai sống được như thế thì sẽ rất thản nhiên và không có bất kỳ nỗi sợ hãi nào không chế mình, nhờ đó đời sống trở nên có ý nghĩa.

(Thích Nhật Từ - Quảng Tuệ Dung Sưu Tầm)

Thích Nhất Hạnh bàn về ý nghĩa của cái chết - Trong bài mở đầu quyển sách “An Lạc Từng Bước Chân” của Thầy, Đức Dalai Lama đã viết: “Vị Thiền Sư VN chỉ cho chúng ta thấy lợi lạc của sự tỉnh thức và của cuộc chuyển hóa các tâm thức bất toàn, ông đã chỉ cho ta thấy sự kết nối giữa tâm bình sẽ khiến thế giới bình”.

Có lần thầy TNH bàn về ý nghĩa cái chết như sau: “Nỗi sợ hãi khi qua đời là nỗi sợ lớn nhất, vì chúng ta nghĩ sẽ không còn là gì cả. Nhiều người cứ tưởng một cuộc đời bắt đầu khi lọt lòng và kết thúc khi hắt hơi cuối, nhưng Đức Phật có quan niệm rất khác là cái chết hay sự sinh chỉ là những khái niệm”.

Thầy TNH giảng: “Theo Đức Phật, sống và chết không có thật, chính vì do vô minh xem chúng là thật nên chúng ta mới đau khổ. Đức Phật dạy không có gì đến khi sinh, không có gì đi khi tử, không có khác biệt, không có cái ngã, vì thế cũng không có điều gọi là không còn gì cả (annihilation)”.

Thầy giảng: “Chính chúng ta phóng tưởng và cho mọi chuyện sinh tử là có thật. Chỉ khi nào chúng ta bừng hiểu là chúng ta không thể bị tiêu diệt, chúng ta mới thoát khỏi nỗi sợ hãi. Đó là cảm giác an tâm vĩ đại. Lúc đó ta mới thương yêu cuộc sống này theo một cách thức hoàn toàn mới mẻ”

Ordinary Preparations for Death

The art of dying begins with preparation for death. As for any journey, there are innumerable preparation one can make, at least five main types of preparation while still living: informational, imaginal, ethical, meditational and intellectual.

1. The primary preparation by the development of a clear picture of what to expect. This we can do by studying the inner scientific descriptions of death, mastering the main patterns, and practicing their remembrance until we are ready for the crisis at any time.

2. The second kind of preparation which the “Tibetan Book of the Death” joins the broader Buddhist tradition in encouraging, is the development of a positive imagination of potential future realms Buddhist text, due to the relatively nonsuppressive social milieu of Buddhist countries especially India, are rich in visionary descriptions of heavens, celestial realms, hidden paradise, and so forth... An important preparation for death should be reading of the Buddhist Sutras and treatises that describe the heavenly Buddha-lands, such as the Buddha Amitabha’s Sukhavati, the pure land of bliss. A Buddha-land refers to the environment of a Buddha, signifying that the evolutionary transmutation of the infinite individual into an infinite body of awareness takes the environment with it, so that self and other are indistinguishable. The Buddha is said to emerge from a particular direction to invite you into his Buddha-paradise. The Buddha-land descriptions are incredibly lush and imaginatively stimulating. They open up for us the possibility of unearthly beauty and happiness. The mere reading about and imagining of these realms will open the imagination to be prepared the magnificence that might otherwise be frightening in the glory.

3. The third type of preparation is ethical. It involves selective management of your living habits in the light of impending death. This need not be a morbid shivering in the corner. It can make you enjoy life more, live it more intensely, bring happiness to those about you. When you die, you will lose not only all your property and relationships, you will lose even your own body. So right now, why not practice a little bit by becoming a bit more detached about all the things you tend to get obsessed about.

Practice giving things away, not just things you don’t care about, but things you do like. Remember, it is not the size of the gift, it is its quality and the amount of mental attachment you overcome that count. So don’t bankrupt yourself on a momentary positive impulse, only to regret it later. Give

thought to giving. Give small things, carefully, and observe the mental processes going along with the act of releasing the little thing you liked. Practice being more relaxed in your relationships. Remind yourself that you could be dead and not there, and your main concern for your loved one is their happiness, not just what you are getting out of them...

When you look at yourself in the mirror, remember that you might be dead and your skin turn blue, your lips shrivel, your flesh sag and decompose. Don't dwell on this morbidly, but breathe a sigh of relief that you are alive and well right now. Worry less about minor blemishes. Take care of your body, but don't be obsessive about it: be sensible but not fanatic. And develop a greater tolerance of difficulties. Don't mind so much if someone hurts you in the accident. Don't be angry with a mosquito if it bites you. It does it by nature. Defend yourself from injury, but don't get carried away...

4. The fourth kind of preparation you can make is meditational. While it is good to have a knowledgeable teacher, it is not necessary to go out and join a group, convert to another religion, give up your normal pursuits and lifestyle, and so on.

The first type of meditation you can begin with is the calming meditation, called one-pointedness. You learn to sit comfortably in a balance position – the cross-legged position is actually quite easy and healthful, but any balanced position will do. Your practice in short session, five or ten minutes at a time, starting with observing your breaths, counting them, relaxing and calming, letting your thoughts go their own way without dragging you with them. Always stop the session while you are enjoying them – never prolong them until you are tired...

5. The fifth type of preparation is intellectual. Contrary to some contemporary misconception. Buddhism is not at all anti-intellectual. The intellect is a vehicle of liberation; it is the source of wisdom, after all, and wisdom is the only faculty that can enable you to achieve liberation. Meditation, love, ethics, none of these alone can bring about enlightenment without wisdom. Learning should be life long. No one finishes their education just in a few years of school. Really, school only teaches you how to learn; it is only the beginning. Numerous texts enable us to learn about the nature of life, the nature of liberation, the nature of self, and the nature of the environment. Especially important are the teachings of emptiness, selflessness and relativity, as well as those on the spirit on enlightenment of love and compassion. Reading the sutras in general also has the virtue of

being itself a form of the third type of meditation, therapeutic, as the extensive descriptions therein of the pure lands, the inconceivable realization of the Buddha and their disciples, all these have an immersion effect on your consciousness...

Ý NGHĨA CÁI CHẾT THEO QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO

Phật Giáo đưa ra nhiều quan điểm khá khác biệt nhau về cái chết. Nếu đã có nhiều quan điểm khác nhau thì tất nhiên cũng sẽ phải có nhiều phép tu tập khác nhau. Thế nhưng cái chết cũng chỉ là một hiện tượng duy nhất, vậy chúng ta hãy thử tìm hiểu xem tại sao Phật Giáo lại có nhiều quan điểm và nhiều phép tu tập như thế.

Cái chết luôn mang lại cho con người một sự lo âu sâu kín và ray rứt nhất, thế nhưng để cái chết có thể xảy ra thì ít ra trước đó cũng phải có sự sống. Sự sống và cái chết cũng chỉ là hai khía cạnh của một hiện tượng, nếu chỉ nhìn vào một khía cạnh thì tất nhiên sẽ khó tránh khỏi một cái nhìn phiến diện hay một sự thiếu sót lớn lao. Vậy trước hết chúng ta cũng nên tìm hiểu và định nghĩa cái chết và cả sự sống là gì - ít nhất là trên phương diện tâm linh - hầu giúp chúng ta dễ theo dõi và phân tích vấn đề hơn.

Định nghĩa về sống chết theo quan điểm Phật Giáo

Phật Giáo quan niệm cái chết chỉ là một sự chuyển tiếp, một hiện tượng hay biến cố trên dòng tiếp nối liên tục của sự sống. Đối với hành tinh này thì các nhà khoa học cho rằng sự sống bắt đầu hình thành cách nay khoảng từ 3,5 đến 3,8 tỷ năm. Sự sống đó khởi đầu bằng sự kết hợp các thành phần vô cơ để tạo ra các phân tử hữu cơ nhờ vào một số điều kiện môi trường thuận lợi xảy ra trên địa cầu. Sau đó các phân tử này lại kết hợp với nhau và dần dần biến thành các vi sinh vật thật thô sơ. Các vi sinh vật thô sơ này lại kết hợp với nhau để trở thành các vi sinh vật đa bào, dưới dạng thực vật cũng như động vật. Các vi sinh vật đa bào thô sơ theo dòng tiến hóa lại tiếp tục biến thành các sinh vật phức tạp và đa dạng hơn: từ những loài khủng long to lớn cho đến con người rất thông minh và biết suy nghĩ. Trên dòng tiến hóa đó vô số chủng loại đã bị tận diệt cũng như hàng tỉ cá thể đã chết. Ngay đối với riêng loài người trên dòng hình thành đó cũng đã có nhiều chủng loại bị tận diệt. Các nhà sinh học gọi chung dòng tiến hóa đó của sự sống là sự "hình thành sinh học" (biogenesis). Tóm lại sự sống trên bình diện tổng quát, ít nhất là trên hành tinh này, là một sự tiến hóa liên tục và "cái chết" thì

mang hai khía cạnh khác nhau: sự biến mất đồng loạt của một chủng loại (chẳng hạn như các loài khủng long) và cái chết của từng cá thể sinh vật (chẳng hạn như cái chết của mỗi người trong chúng ta). Nếu sự tiến hóa và tận diệt của một chủng loại trực tiếp hay gián tiếp tạo ra điều kiện thuận lợi và cần thiết đưa đến sự hình thành của một chủng loại mới, thì nếu căn cứ theo mô hình đó ta cũng có thể nghĩ rằng cái chết của một cá thể hay một sự sống cũng sẽ tạo ra điều kiện thuận lợi và cần thiết để làm phát sinh ra một sự sống khác.

Những hiểu biết khoa học trên đây rất gần với quan niệm của Phật Giáo về sự sống và cái chết: tất cả chỉ là một sự tiếp nối và chuyển động bất tận. Quan niệm đó khác hẳn với quan niệm của các tôn giáo thần khải khi các tôn giáo này xem mỗi sự sống là "duy nhất" và mỗi cái chết cũng là "duy nhất": cả hai đều tùy thuộc vào ý chí của một Đấng Tối Cao. Phật Giáo trái lại chỉ là một tín ngưỡng phát sinh từ kinh nghiệm của con người, dựa vào kinh nghiệm của một con người là Đức Phật, một con người đã đạt được sự Giác Ngộ (Bodhi) có nghĩa là đã đạt được sự hiểu biết đích thật về sự vận hành của sự sống và cái chết và cả bản chất của thế giới.

Sống và Chết là một quá trình xoay vần

Phật Giáo xem sự sống và cái chết là một quá trình diễn tiến và xoay vần liên tục. Cái chết không phải là một "thể dạng" đối nghịch lại với sự sống mà đúng hơn chỉ là một quá trình "ngược chiều" với sự sinh (theo Phật Giáo sự sinh có nghĩa là: hình thành, già nua, bệnh tật và chết). Quá trình "xuôi dòng" của sự sống và "ngược dòng" của cái chết tạo ra một "chu kỳ xoay vần" bất tận. Chúng ta chỉ quan sát được quá trình xuôi dòng của sự sống mà không hình dung ra được quá trình đảo ngược của nó tức là cái chết và những gì xảy ra phía sau cái chết, bởi vì quá trình này sẽ gồm những sự tan biến của những thứ cấu hợp phát sinh từ sự hình thành. Sự tan biến đó sẽ tạo ra các điều kiện cần thiết đưa đến một sự hình thành khác. Nói một cách khác là chúng ta chỉ trông thấy "bằng mắt" một nửa "chu kỳ xoay vần" trên đây mà thôi. Thật ra "xuôi dòng" hay "ngược dòng" thì cũng chỉ là những hình ảnh cụ thể hóa nhằm giúp chúng ta hình dung ra sự luân lưu và biến động liên tục của sự sống và cái chết được dễ dàng hơn thế thôi. Sự sống và cái chết trên bình diện tổng quát cũng chẳng khác gì như các hiện tượng khác, cũng đều thuộc vào sự chuyển động chung của toàn thể vũ trụ.

Động cơ thúc đẩy sự chuyển động trên đây là hậu quả của những tác động gây ra từ quy luật tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng

(pratityasamutpada / interdependence / conditioning co-production / lý duyên khởi). Quy luật nguyên-nhân-hậu-quả (karma) là một thành phần nằm bên trong quy luật tương liên này và được hiểu như là một quy luật đặc biệt chi phối trực tiếp quá trình xoay vần của sự sống và cái chết. Không có một sức mạnh nào có thể chặn đứng hay làm chuyển hướng được sự vận hành tự nhiên đó.

Tuy nhiên và dù sao đi nữa thì cái chết cũng là một sự tan biến của những gì đã được cấu hợp. Theo Phật giáo thì mầm mống của sự tan biến ấy đã nằm sẵn bên trong sự sinh ngay từ lúc tinh trùng mới bắt đầu phối hợp với noãn cầu, không phải sự tan biến chỉ khởi sự từ lúc tim hết đập và phổi hết thở. Thế nhưng nhiều người lại cứ xem sự tan biến ấy như là một biến cố đột ngột và mang tính cách tiêu cực, vì thế mà cái chết cũng thường được diễn đạt như là một sự chia lìa, một sự sụp đổ của một thể dạng thăng bằng, một sự đứt đoạn nào đó. Cũng có người hình dung cái chết như là một sự bất công và phi lý, hoặc đây là do ý chí của Trời (volonté de Dieu / God's will) mà con người không hiểu nổi, hoặc có khi cũng cho đây là một thảm trạng, một định mệnh, một sự bất lực của con người, một sự tàn ác của thiên nhiên, v.v... Các cách diễn đạt này không tránh khỏi mang lại mọi thứ khổ đau. Phật Giáo không hề hình dung cái chết dưới những khía cạnh ấy.

Quy luật vô thường và cái chết

Như vừa trình bày trên đây, đối với một số người thì cái chết biểu trưng cho một sự "đứt đoạn" và họ xem đây như là một "biến cố" lớn đưa đến một sự chấm dứt cuối cùng, do đó đã khiến họ sợ hãi. Lý do cũng không phải là quá khó hiểu, đây chẳng qua là vì họ luôn sống tách rời với hiện thực. Nếu phát huy được sự chú tâm và cảnh giác để sống gần hơn với thực tại và hòa mình với hiện thực thì có thể chúng ta sẽ cảm nhận được hiện tượng "đứt đoạn" ấy cũng chẳng khác gì rất nhiều những hiện tượng "đứt đoạn" khác thường xuyên xảy ra chung quanh ta. Những biến đổi trên thân xác và những biến động thường xuyên trong tâm thức cũng là những sự "đứt đoạn" thế nhưng ở vào một cấp bậc thấp hơn và tinh tế hơn. Một khi đã trông thấy những sự "đứt đoạn" đó xảy ra liên tục khắp nơi thì chúng cũng sẽ phát huy được một tầm nhìn đúng đắn và chính xác hơn về bản chất của thế giới chung quanh. Phật Giáo gọi bản chất "đứt đoạn" và "không trường tồn" đó là "vô thường" (anitya / impermanence). Nếu bản chất của thế giới là vô thường và cái chết là một sự sụp đổ hay đứt đoạn vậy thì có một hiện tượng nào mang tính cách "trường tồn" và "vĩnh cửu" không?

Nếu chú tâm để quán xét những gì xảy ra trong thế giới và cả bên trong tâm thức của chính mình thì chúng ta cũng sẽ dễ dàng nhận thấy là sự "trường tồn" không hề là một đặc tính của sự hiện hữu, dù thuộc vào lãnh vực vật-chất hay phi-vật-chất. Sự "trường tồn" chỉ là một cảm giác lừa phỉnh liên quan đến những ước vọng bất tận của con người nhằm tìm đủ mọi cách để lẩn trốn khổ đau mang lại từ vô thường.

Thế nhưng tại sao vô thường lại là nguyên nhân mang lại khổ đau? Bởi vì chúng ta không chấp nhận nó, đơn giản chỉ có thế! Chúng ta chối bỏ nó, làm ngơ như không có nó, và cũng không thừa nhận nó như là một sự kiện hiển nhiên của sự hiện hữu. Mặc dù làm ngơ như không trông thấy nó, hoặc còn lâu nó mới xảy đến với mình, tức có nghĩa là xem nó như là một thứ gì từ bên ngoài sẽ xảy đến với mình vào một lúc nào đó, nhưng thật ra thì cái chết là bản chất của chính mình, nó thấm sâu trong tạng phủ và tâm thức mình, trong từng tư duy và xúc cảm của chính mình, nó là gia tài của chính mình. Mỗi người trong chúng ta đều thừa hưởng cái gia tài đó từ khi tinh trùng của cha và noãn cầu của mẹ kết hợp với nhau để mang lại sự hình thành của mình.

Tóm lại chấp nhận vô thường là bước tiên khởi của một người tu tập Phật Giáo.

Sự tương liên giữa sự sống và cái chết

Như vừa được trình bày trên đây, cái chết là gia tài tự tại của chính mình. Tại sao lại như thế? Chúng ta và mọi hiện tượng khác trong thế giới - kể cả tư duy và xúc cảm bên trong tâm thức - tất cả đều mang bản chất cấu hợp, không có một ngoại lệ nào cả. Vậy bản chất "cấu hợp" của một hiện tượng là gì? Sự "cấu hợp" là kết quả phát sinh từ sự kết hợp của nhiều thành phần với nhau dưới tác động của quy luật tương liên và quy luật nguyên-nhân-hậu-quả. Tất cả mọi hiện tượng đều sinh ra từ một số nguyên nhân nào đó, và ngay sau đó chúng sẽ lại trở thành các nguyên nhân khác để đưa đến những sự kết hợp khác, làm phát sinh ra các hiện tượng khác.

Cha và mẹ ta mỗi người là một sự kết hợp nhờ vào vô số nguyên nhân và thành phần. Sự kết hợp giữa họ - tức là sự "quen biết" giữa hai người với nhau - cũng phải cần đến thật nhiều điều kiện và cơ duyên. Sự kết hợp đó đưa đến sự hình thành của ta. Sự hình thành của ta cũng khởi sự bằng một sự cấu hợp giữa tinh trùng và noãn cầu, tinh trùng và noãn cầu lại cũng là những thành phần kết hợp. Sự cấu hợp giữa tinh trùng và noãn cầu tiếp tục phát triển và biến đổi, các cơ quan giác cảm được hình thành, tư duy và xúc

cảm phát sinh, "cái tôi" (cái ngã) được tạo dựng..., Đến một lúc nào đó thì các điều kiện chống đỡ sự "cầu hợp" và "phát triển" ấy không còn hội đủ nữa, và khi đó ta cũng sẽ tan biến, từ thân xác cho đến xúc cảm và tư duy, kể cả "cái tôi". Sự tan biến đó gọi là cái chết của ta.

Thế nhưng nếu chúng ta hình dung cái chết như là một sự biến mất, một sự chấm dứt, không còn lưu lại gì cả thì nhất định đó là một sự sai lầm. Trên phương diện vật chất chúng ta lớn lên nhờ không biết bao nhiêu thức ăn do người khác tạo ra, trên phương diện phi-vật-chất tức là tinh thần thì nhờ vào giáo dục và những kinh nghiệm cảm nhận mang lại từ các cơ quan giác cảm. Khi nào các điều kiện tạo ra sự cầu hợp đó vẫn còn hội đủ thì ta "còn sống". Nếu đã gọi là "sống" thì khó tránh khỏi đủ mọi thứ tư duy và xúc cảm phát sinh, đưa đến sự hình thành của "cái tôi". Từ "cái tôi" đó sẽ sinh ra tác ý, tác ý đưa đến hành động và ngôn từ. Tác ý, hành động và ngôn từ sẽ làm phát sinh ra vô số hậu quả, các hậu quả đó sẽ tác động đến tất cả chúng sinh và môi trường chung quanh. Sự kiện đó cho thấy tác động do một "sự sống" tức là một cá thể gây ra vẫn tiếp tục tỏa rộng và trường tồn, tạo ra vô số những điều kiện khác làm phát sinh ra vô số những hiện tượng khác, dù cho "sự sống" đó hay cá thể đó đã tan biến và không còn hiện hữu nữa. Vậy nếu quan niệm cái chết là một sự xóa bỏ, một sự đứt đoạn hay một sự chấm dứt thì nhất định là sai.

Giới hạn trong khuôn khổ của một cá thể thì sự tan rã của một cá thể này sẽ tạo ra nguyên nhân và điều kiện để làm phát sinh ra một cá thể khác, luôn luôn phù hợp với quy luật nguyên-nhân-hậu-quả. Cá thể mới phản ánh và liên hệ với cá thể cũ, thế nhưng không phải là một sự "lập lại", bởi vì vô số những điều kiện và nguyên nhân mới đã tham gia vào sự hình thành của cá thể mới ấy. Do đó một sự sinh mới không hoàn toàn khác nhưng cũng không phải hoàn toàn giống với sự sinh cũ. Một người tu tập phải luôn hình dung sự tái sinh của mình theo mô hình đó. Kinh sách bằng tiếng Pa-li, tức là kinh sách được xem là ghi chép những lời thuyết giảng của Đức Phật, chỉ nói đến sự "tái sinh" (renaissance / rebirth) nhưng không hề nói đến sự "đầu thai" (reincarnation) còn gọi là hoán sinh hay chuyển sinh (transmigration).

Tóm lại nếu bước đầu của một người tu tập là phải chấp nhận hiện tượng vô thường, thì bước thứ hai sẽ phải xem cái chết như là một sự mở rộng nhằm tạo điều kiện thuận lợi và cần thiết làm phát sinh ra một sự sinh mới, và sự sinh mới này không phải là một sự lập lại nhưng cũng không phải hoàn toàn khác hẳn với sự sinh cũ trước đó.

Mối liên hệ mật thiết giữa hai sự sinh

Chúng ta vừa thấy sự sinh này làm phát sinh ra một sự sinh khác nhờ vào cái chết làm trung gian. Vậy những mối dây tương tác nào đã tạo ra sự "liên hệ" giữa hai sự sinh? Như đã được trình bày trên đây tất cả mọi hiện tượng trên thế giới đều mang bản chất cấu hợp, có nghĩa là được phát sinh từ một số nguyên nhân và thành phần nào đó, các hiện tượng này lại trở thành nguyên nhân làm phát sinh ra các hiện tượng khác. Đó là một quy luật toàn cầu chi phối sự vận hành của toàn thể thế giới, con người không phải là một ngoại lệ: sự sinh mang bản chất cấu hợp này sẽ làm phát sinh ra một sự sinh mang bản chất cấu hợp khác. Thế nhưng những sự liên hệ giữa hai sự sinh xảy ra như thế nào, bằng cách nào và dựa trên những cơ sở nào?

Mối dây tương tác tạo ra sự liên kết giữa hai sự sinh là "dòng chuyển động không ngưng nghỉ của tri thức". Dòng chuyển động đó mang tính cách phi-vật-chất và gồm những xung năng (impulsions / pulses) thật tinh tế xảy ra tiếp nối nhau, chúng xô đẩy nhau và đồng thời cũng tương tác với nhau, và vào một lúc thích nghi nào đó thì chúng sẽ trở thành các nguyên nhân trực tiếp đưa đến một sự sinh mới.

Đức Đạt-lai Lạt-ma gọi dòng lưu chuyển của những xung năng đó là "dòng tiếp nối liên tục của tri thức" (continuum of consciousness). Có thể hình dung dòng tiếp nối đó như là một chuỗi dài gồm các đơn vị tri thức (hay xung năng) liên kết và tương tác với nhau. Dòng tiếp nối ấy sẽ mang theo với nó các "chủng tử" của nghiệp. Một cá thể mỗi khi phát lộ một tác ý, thực thi một hành động hay thốt ra một ngôn từ thì tức khắc sẽ gây ra hậu quả hay nghiệp (karma), và nghiệp sẽ lưu lại dấu vết của chúng dưới hình thức các "vết hằn" in đậm trên từng đơn vị của dòng tri thức của cá thể ấy. Tóm lại mỗi đơn vị tri thức khi hiện ra sẽ tiếp nhận các vết hằn của nghiệp phát sinh từ các hành động xảy ra trùng hợp với thời điểm hiển hiện của nó. Các vết hằn này sẽ tác động với các vết hằn có sẵn trong đơn vị ấy do đơn vị xảy ra trước đó đã chuyển sang cho nó. Sự tương tác giữa các vết hằn cũ có sẵn và các vết hằn mà nó vừa tiếp nhận được sẽ tạo ra những vết hằn mới. Các vết hằn mới này lại sẽ được chuyển sang cho đơn vị tri thức hiện ra tiếp theo đó, và cứ tiếp tục như thế... Sự tương tác giữa nghiệp cũ và mới trên cùng một đơn vị cho thấy rằng nghiệp do những hành động thực thi từ trước có thể biến đổi khác đi. Do đó các xung năng của nghiệp ghi khắc trên các đơn vị tri thức dưới dạng các vết hằn cũng có thể sẽ trở nên nặng nề hơn, hoặc nhẹ bớt đi, hoặc cũng có thể bị chặn đứng khiến chúng sẽ "ngủ yên" trong một thời gian dài hay ngắn. Chẳng hạn các nghiệp thật xấu cũng có thể sẽ "ngủ

yên" hoặc chuyển hướng, hay hoàn toàn được hoá giải bởi các hành động đạo hạnh, sự tu tập kiên trì, hoặc cũng có thể nhờ vào kết quả mang lại từ các phép thiền định.

Trong cuộc sống thường nhật dòng tri thức của một cá thể liên tục ghi nhận hậu quả do hành động của cá thể ấy tạo ra. Mỗi đơn vị sau khi tiếp nhận các vết hằn vừa được tạo ra sẽ "nhào nặn" chúng cùng với các vết hằn cũ mà nó đã tiếp nhận được từ trước để tạo ra một "tổng hợp" các vết hằn mới mang các "xung năng" mới. Dù cho cái chết có xảy ra với cá thể ấy thì dòng tri thức tinh tế này vẫn tiếp tục lưu chuyển và không bao giờ bị gián đoạn. Trong giai đoạn chuyển tiếp này, các khả năng thuộc thân xác, giác cảm và tâm thức sẽ tan biến hết và do đó sẽ không trực tiếp tạo ra thêm các vết hằn mới trên dòng tri thức, thế nhưng các đơn vị của dòng tri thức ấy vẫn tiếp tục tiếp nhận ảnh hưởng mang lại từ những tác động thật tinh tế tạo ra bởi các bối cảnh và môi trường phi-vật-chất chung quanh trong khi quá trình của cái chết đang diễn tiến. Sự kiện này cho thấy sự "hồi hướng", các "nghĩ lễ" hay một bối cảnh thiêng liêng nào đó hiện ra cũng có thể mang lại một số tác động lợi ích có thể biến cải được các dấu vết có sẵn trên dòng tri thức của một cá thể trong giai đoạn đang xảy ra sự tan biến của quá trình cái chết. Dù sao đi nữa thì nghiệp đã được ghi khắc và tồn lưu trên dòng tri thức cũng sẽ tương tác với bối cảnh mới trong một môi trường mới như là các cơ duyên làm phát sinh ra một sự sinh mới.

Tóm lại, bước thứ ba của người tu tập là phải ý thức được tác động của nghiệp và quá trình vận hành của nó trên dòng tri thức của mình hầu giúp mình biết giữ gìn thế nào cho dòng tri thức ấy được tinh khiết nhằm mang lại cho mình niềm an vui trong kiếp sống hiện tại và tạo ra những nguyên nhân thuận lợi cho kiếp sống tương lai.

Các cách ứng phó với cái chết

Trong tận cùng của tâm thức, mọi con người đều mong cầu tìm được hạnh phúc, thế nhưng các giải pháp thuộc các lãnh vực chính trị, triết học, khoa học, y khoa, kỹ thuật... mà xã hội đang nỗ lực thực hiện có mang lại được hạnh phúc mà con người mong cầu hay không? Trước câu hỏi này Phật Giáo khẳng định một cách dứt khoát là không! Quả cũng không khó để nhận thấy sự tiến bộ khoa học, y khoa cũng như các phương tiện kỹ thuật hiện đại, kể cả các chủ thuyết triết học và các thể chế chính trị..., tất cả đều không mang lại một giải pháp nào có thể hóa giải được vô thường và ứng phó hữu hiệu với cái chết. Các cố gắng - nếu không muốn nói là các thái độ mang tính

cách kiêu căng và thách thức ấy - của xã hội con người thật ra chỉ là những cách tránh né hiện thực, tạo ra một sự mất thăng bằng liên tục đưa đến các sự xung đột và chiến tranh mà thôi. Sự say mê tìm kiếm một sự an toàn nào đó - dù đây là của cải, sức khoẻ hay tâm linh - chỉ là những cách phản ứng phát sinh từ những mối lo âu ích kỷ và một tầm nhìn thiển cận về sự sống ngắn ngủi của cá nhân mình trong thế giới này.

Tóm lại giải pháp có thể giúp mang lại sự an vui không thuộc vào bối cảnh bên ngoài, và cũng không nhất thiết là một trọng trách của xã hội, mà đúng hơn là thuộc nội tâm của mỗi cá thể. Giải pháp đó chỉ có thể mang lại bằng sự hiểu biết đúng đắn về bản chất đích thật của mình và của các hiện tượng đang chuyển động chung quanh. Thật vậy chúng ta nào có biết được bản chất của sự hiện hữu của mình là gì đâu? Chúng ta cũng chẳng hiểu được tại sao mình lại sinh ra đời? Cái tên do cha mẹ tùy hứng đặt cho mình nào có phải là mình đâu! Chúng ta chỉ biết tự nhận diện mình xuyên qua cảm tính của một "cái tôi" đứng phía sau cái tên gọi ấy như là một thứ nhãn hiệu đại diện cho mình. Chúng ta bám víu vào "cái tôi" và cái nhãn hiệu ấy để hiện hữu và để phát lộ mọi thứ xúc cảm: bản loạn cũng có, thích thú cũng có, ích kỷ cũng có, hung dữ cũng có, thương yêu cũng có, đam mê cũng có... Nếu chúng ta cứ tiếp tục cảm nhận sự hiện hữu của mình xuyên qua những thứ xúc cảm đó và cho rằng đây là bản chất của sự sống của chính mình thì quả thật hết sức thô thiển, hời hợt và sai lầm. Phật Giáo gọi những sự cảm nhận ấy là những cảm nhận phát sinh từ vô minh.

Nếu muốn xóa bỏ vô minh để nhìn thấy bản chất sâu kín của chính mình và của thế giới thì chỉ có một giải pháp duy nhất là sự chú tâm. Sự chú tâm giúp chúng ta chiến thắng vô minh tức là sự u mê tâm thần để quán thấy những gì tàng ẩn phía sau những cảm tính lừa phỉnh ấy, hầu có thể giúp mình quay trở về với bản chất đích thật và nguyên sinh của chính mình. Sự chú tâm cũng là một yếu tố tối cần để phát huy trí tuệ hầu giúp mình quán thấy bản chất của thế giới hiện tượng đang chuyển động chung quanh mình. Thế nhưng nếu muốn gia tăng sự chú tâm và phát huy trí tuệ thì phải làm sao? Không có cách nào khác hơn là phải thực hành phép thiền định.

Nói đến thiền định tất sẽ có người lo ngại hoặc nản chí vì không hiểu thiền định là gì. Sống với tham vọng, nhìn vào "cái tôi", nuôi nấng, bảo vệ sự si mê của mình, ước mơ thực hiện được những ý đồ của mình... chỉ là những cách mang lại cho mình sự xao động thường xuyên. Trái lại, sống trong đơn sơ, trở về với bản chất chân thật và giản dị của mình và thỉnh thoảng ngồi xuống trong yên lặng, thì đây gọi là thiền định. Thật vậy không có gì dễ

dàng hơn là sống trong đơn sơ và ngồi xuống trong yên lặng, thế nhưng đó lại là cách mở ra cho mình một bầu không gian rộng lớn. "Trong bầu không gian mênh mông đó Thần Chết (Mara) sẽ không còn tìm thấy mình ở đâu cả" (Kinh Pháp Cú, tiết 170). Ngồi yên để thiền định không phải là cách giả vờ chết hay lẩn trốn "Thần Chết" mà đúng hơn là cách cứ để cho "Thần Chết" chết theo với "cái tôi" và những thứ xúc cảm bất loạn của mình. Dù sao nếu muốn cho việc thiền định mang lại hiệu quả thì phải có một cuộc sống thích nghi. Một cuộc sống hối hả, mưu đồ và tính toán sẽ không bao giờ giúp cho việc thiền định mang lại hiệu quả được. Học hỏi những lời giảng huấn của Đức Phật và sống với những lời giảng huấn ấy một cách chân thật và nghiêm trang là cách tạo ra cho mình những điều kiện thuận lợi để thiền định và đồng thời sẽ mang lại cho mình một cuộc sống tốt đẹp. Một cuộc sống tốt đẹp tất sẽ đưa đến một cái chết tốt đẹp. Một cái chết tốt đẹp sẽ đưa đến một sự tái sinh tốt đẹp. Cái chết chỉ là hình ảnh phản chiếu sự sống hiện tại của mình trong một tấm gương. Nếu giữ được một cuộc sống nghiêm minh và thực hiện được phép thiền định thật sâu xa thì biết đâu mình cũng có thể đạt được một mức độ giải thoát nào đó ngay trong kiếp sống này?

Kinh sách xưa gọi sự giải thoát là một sự "đình chỉ" (nirodha), nói cách khác thì đây là một sự "mở rộng trí tuệ" giúp mình cởi bỏ những mối dây ràng buộc tạo ra bởi mạng lưới của các quy luật tương liên (pratityasamutpada) và nguyên-nhân-hậu-quả (karma). Khi nào thực hiện được sự "đình chỉ" ấy một cách tuyệt đối thì tất cả mọi thứ xúc cảm bất loạn cũng sẽ bị tiêu trừ, "cái tôi" sẽ tan biến, và khi đó nếu nhìn vào tấm gương thì chúng ta cũng sẽ chẳng thấy mình ở đâu cả.

Tóm lại bước thứ tư của người tu tập không phải là một cách bó tay và chấp nhận cái chết mà phải làm mọi cách để cắt đứt vòng xoay vẩn của sinh tử, có nghĩa là phải làm đình chỉ chuỗi dài lôi kéo của khổ đau, nói một cách khác là vượt lên trên cả sự sống lẫn cái chết.

Quan điểm chung của Phật Giáo về sự sống và cái chết

Nếu muốn thấu triệt quan điểm của Phật Giáo về sự sống và cái chết thiết nghĩ không nên quan niệm Phật Giáo như là một tôn giáo theo cách hiểu thông thường, chẳng hạn như theo cung cách mà người Tây Phương đánh giá các tôn giáo độc thần của họ. Đạo Pháp (Dharma) do Đức Phật thuyết giảng không phải là những lời thần khải, cũng không nhất thiết là những lời giáo huấn đạo đức của một vị hiền nhân là Đức Thích-ca Mâu-ni, mà đúng

hơn là một "khám phá" siêu việt của một vị Giác Ngộ về "Sự Thật" của thế giới.

"Sự Thật" do Đấng Giác Ngộ nêu lên liên quan đến thế giới vật-chất và cả phi-vật-chất, bao hàm tất cả mọi lãnh vực hiểu biết của con người: từ khoa học, triết học cho đến đạo đức và cả sự vận hành sâu kín của tâm thức nơi mỗi cá thể. Nếu suy xét thật kỹ thì chúng ta cũng sẽ thấy rằng tuy "Sự Thật" đó liên quan đến bản chất của toàn thể vũ trụ, thế nhưng Đấng Giác Ngộ mà người ta còn gọi là Đức Phật, chỉ nhấn mạnh đến những khía cạnh thật thiết thực là những khổ đau mà con người tự gây ra cho mình và các phương pháp giúp họ tự giải thoát khỏi những khổ đau đó. Nếu nhìn hai khía cạnh ấy của Đạo Pháp qua nhãn quan của con người thuộc thời đại chúng ta ngày nay thì sẽ thấy rằng cả hai khía cạnh đều thuộc vào lãnh vực "tâm lý học"

(psychology) với ý nghĩa thật bao quát của ngành học này. Nếu nhìn theo một góc cạnh thu hẹp và thực dụng hơn nữa thì đây là một ngành y học gọi là "tâm lý trị liệu" (psychotherapy), nếu nhìn theo một góc cạnh mở rộng và sâu sắc hơn thì đây là một sự khám phá kỳ diệu thuộc lãnh vực "tâm linh" (spiritual exploration). Thế nhưng mặc dù sự khám phá thuộc lãnh vực tâm linh ấy có siêu việt đến đâu đi nữa thì Phật Giáo nhất định cũng không phải là một tôn giáo mang tính cách thần bí và diệu kỳ (a mystical mysticism). "Niết-bàn" hay "mục đích tối thượng" của việc tu tập Phật Giáo không phải là một cõi "thần bí" hay "thiên nhiên" nào cả mà chỉ đơn thuần là một "thể dạng tâm thần" đang hiển hiện trong trí của mỗi chúng ta, tất nhiên là với điều kiện thể dạng tâm thần ấy đã loại bỏ được cảm tính kiêu căng của "cái tôi" và những thứ xúc cảm bồn loạn phát sinh từ "cái tôi" ấy.

Bản chất của tri thức

Phật Giáo định nghĩa tri thức (consciousness / kinh sách gốc Hán ngữ gọi là "thức") là một "khoảnh khắc" giúp nhận biết được bản chất đích thật và đúng đắn của một hiện tượng. Trên bình diện tổng quát có thể gọi đây là một "khoảnh khắc hiểu biết". Chữ tâm thức (esprit / spirit / kinh sách gốc Hán ngữ gọi là "Tâm") mang ý nghĩa bao quát hơn và có nghĩa là một tổng thể bao gồm những kinh nghiệm cảm nhận dưới các hình thức xúc cảm và cả sự hiểu biết nói chung. Tâm thức có khả năng biết suy nghĩ và nhận thức được những khái niệm trừu tượng và tinh tế, chẳng hạn như tánh không. Xúc cảm là các kết quả phát sinh từ sự diễn đạt của tâm thức về những gì mà ngũ giác và chính nó - tức là tâm thức - cảm nhận được (ngũ giác cảm nhận được mùi, vị, âm thanh..., tâm thức cảm nhận được xúc cảm, tư duy...). Các sự cảm nhận đó của "tâm thức" mang tính cách giai đoạn, trái lại sự hiểu biết

tinh tế và sâu sắc của "tri thức" mang tính cách liên tục và lâu dài hơn, chẳng hạn như ta vẫn còn giữ được sự hiểu biết từ ngày còn nhỏ, như sở dĩ ta đọc được dễ dàng các dòng chữ này ấy là nhờ ngày còn nhỏ ta được đi học. Sự hiểu biết sở dĩ kéo dài được như thế là nhờ vào những "khoảnh khắc" hiểu biết liên tục tiếp nối nhau tương tự một dòng luân lưu không gián đoạn hay "dòng tiếp nối liên tục của tri thức" (continuum of consciousness) mà Đức Đạt-lai Lạt-ma nhắc đến. Tất nhiên là bản chất của nó mang tính cách phi-vật-chất, vậy sự liên hệ của tri thức phi-vật-chất liên quan với bộ não như thế nào?

Phật Giáo xem bộ não như là cơ sở hỗ trợ và chuyển tải tâm thức qua những thể dạng vận hành thô thiển gồm các kinh nghiệm cảm nhận của các cơ quan giác cảm còn gọi là "tri thức ngũ giác", và các sự diễn đạt tâm thần còn gọi là "tri thức tâm thần" (gồm xúc cảm, tư duy, tác ý...). Não bộ và các loại tri thức thô thiển này tương tác với nhau một cách mật thiết, thí dụ bộ não bị chấn thương thì sẽ gây trở ngại hoặc tạo ra những ảnh hưởng tai hại cho sinh hoạt tâm thần (có thể bị hôn mê, mất trí, ngớ ngẩn chẳng hạn), các thể dạng tâm thần lành mạnh, an vui, hoặc lo âu hay xao động..., đều ảnh hưởng đến hệ thần kinh và sức khỏe trên thân xác. Thế nhưng cũng có một thể dạng thật tinh tế của dòng tri thức dưới dạng những khoảnh khắc hiểu biết sâu sắc ("thức" trong các kinh sách gốc Hán ngữ) không liên hệ đến sự sinh hoạt của não bộ và cũng không sử dụng não bộ như là một cơ sở chống đỡ hay chuyển tải nó.

Tính cách "độc lập" đó giúp cho dòng tri thức tinh tế tồn tại và tiếp tục luân lưu suốt trong quá trình của sự sống, trong khi ngủ hay trong những lúc bị hôn mê, kể cả trong các trường hợp não bộ bị chấn thương và không còn hoạt động được nữa. Sự vận hành của nó mang tính cách liên tục dù cho thân xác vật chất và các thể dạng tâm thần thô thiển đã tan biến hết khi cái chết xảy ra. Nhờ đó dòng tri thức sẽ tiếp tục luân lưu từ kiếp sống này sang kiếp sống khác, xuyên qua các giai đoạn trung gian thuộc quá trình của cái chết.

Theo Phật Giáo Tây Tạng thì dòng liên tục đó của tri thức luân lưu không có điểm khởi thủy và cũng sẽ không chấm dứt. Mỗi khoảnh khắc của dòng tri thức sở dĩ phát sinh là do nguyên nhân gây ra bởi khoảnh khắc xảy ra trước nó, chính nó lại tạo ra nguyên nhân làm phát sinh ra khoảnh khắc tiếp theo sau. Giả sử nếu như có một khoảnh khắc "đầu tiên" thì nhất định phải có các nguyên nhân "bên ngoài" nó khiến làm phát sinh ra nó. Điều đó đi ngược lại với nguyên tắc của Phật Giáo là một hiện tượng chỉ có thể phát sinh từ những nguyên nhân liên hệ với nó, thí dụ sự tái sinh và khổ đau sở dĩ

xảy ra là do những nguyên nhân do chính mình tạo ra cho mình. Mặt khác nếu giả sử như dòng tri thức có một sự chấm dứt cuối cùng đánh dấu bởi một khoảnh khắc sau cùng, thì đây cũng sẽ lại là một sự phi lý khác, bởi vì theo Phật Giáo nếu có một hiện tượng phát sinh thì bắt buộc sau đó nó sẽ phải trở thành một nguyên nhân để làm phát sinh ra một hiện tượng khác, do đó một sự chấm dứt cuối cùng sẽ không thể nào xảy ra được. Theo Đức Đạt-lai Lạt-ma thì dòng tiếp nối liên tục của tri thức tinh tế của một cá thể sẽ vẫn tiếp tục luân lưu sau khi cá thể ấy đã thoát ra khỏi vòng luân hồi, tức là đã đạt được sự Giải Thoát cuối cùng, chỉ có một điểm khác biệt là dòng tri thức ấy đã được tẩy sạch các vết hằn của nghiệp và đã trở nên tinh khiết.

Những gì được trình bày trên đây là bản chất của tri thức theo quan điểm của Phật Giáo. Vậy thì dòng tri thức tinh tế đó vận hành như thế nào.

Sự vận hành của tri thức

Các khoảnh khắc của dòng tri thức hiện ra và biến mất trong một khoảnh khắc rất ngắn, sự hiểu biết này tiếp nối với sự hiểu biết khác. Tuy mang tính cách giai đoạn và nhất thời (ponctuel / punctual) thế nhưng các khoảnh khắc hiện ra và tiếp nối nhau rất nhanh, tương tự như hình ảnh linh động của một cuốn phim, khiến chúng ta có cảm giác như dòng tri thức mang tính cách liên tục.

Tất cả mọi tư duy, hành động và ngôn từ đều tạo ra nghiệp: tích cực, tiêu cực hay trung hòa, bởi vì nếu đã có một nguyên nhân (hành động) thì tất sẽ phải tạo ra hậu quả (nghiệp / vết hằn / chủng tử). Nghiệp tạo ra bởi một cá thể sẽ lưu lại dấu vết của nó trên các đơn vị của dòng tri thức. Nói một cách khác là mỗi đơn vị của dòng tri thức sẽ tiếp nhận những vết hằn của nghiệp do chính cá thể ấy tạo ra, trùng hợp với thời điểm xảy ra sự hiển hiện của đơn vị ấy. Các vết hằn này lại tương tác với các vết hằn có sẵn mà đơn vị này đã tiếp nhận được từ đơn vị trước nó. Tác động của nghiệp vừa tiếp nhận sẽ có thể hóa giải bớt, hoặc gia tăng thêm hay cũng có thể chuyển hướng được xung năng của nghiệp cũ có sẵn trong cùng một đơn vị và tạo ra một "tổng thể các vết hằn mới" trước khi chuyển sang cho một đơn vị khác hiện ra sau đó. Đây cũng chính là cách giải thích về sự vận hành của nghiệp trong hiện tại cũng như sự tồn lưu của nó từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Sự tương tác trên đây giữa các dấu vết của nghiệp trong từng đơn vị tri thức cho thấy tính cách luôn luôn biến động và vô thường của nghiệp. Nghiệp cũng chỉ là một hiện tượng như tất cả các hiện tượng khác. Người tu tập cũng nên ghi nhận sự kiện này để hiểu rằng nghiệp có thể khắc phục và

biến đổi được trong từng giây phút một, do đó phải luôn tự nhắc nhở mình phải chú tâm thật mạnh vào từng tư duy, hành động và ngôn từ hầu giúp mình biến cải và tinh khiết hóa các dấu vết của nghiệp trên dòng tri thức của chính mình. Xao lãng và phung phí thì giờ vào những chuyện vô bổ là một điều đáng tiếc nhất cho một kiếp người.

Sự xao lãng sẽ khiến chúng ta không nhận thấy được những gì đang biến động trên thân xác và trong tâm thức mình. Mỗi đơn vị trên dòng tri thức tuy mang tính cách "độc lập", thế nhưng thật ra thì chúng đều lệ thuộc và tương tác với nhau thật chặt chẽ. Các dấu vết của nghiệp tồn lưu trong đơn vị này sẽ tạo ra nguyên nhân để làm phát sinh ra đơn vị khác hiện ra sau đó. Sự kiện này chẳng những có thể giải thích sự tồn lưu của nghiệp như vừa trình bày trên đây mà còn giúp tìm hiểu "trí nhớ" và sự "lãng quên" là gì. "Trí nhớ" dưới một khía cạnh nào đó có thể xem như là những vết hằn của nghiệp ghi khắc trên mỗi đơn vị tri thức. Khi các vết hằn thuộc loại trí nhớ được truyền sang cho một đơn vị khác thì chúng cũng có thể sẽ bị biến đổi đi, chẳng hạn như bị lu mờ, méo mó hoặc hoàn toàn bị che lấp bởi tác động của các vết hằn mới. Thí dụ chúng ta có thể quên hoặc nhớ lại được một vài kỷ niệm ngày còn nhỏ, thế nhưng khi nhớ lại thì các kỷ niệm này cũng đã biến dạng đi, mơ hồ và thiếu chính xác, hoặc cũng có thể sẽ tạo ra những xúc cảm khác hơn. Đây chẳng qua là vì các dấu vết đó sau khi đã được chuyển tải không biết bao nhiêu lần, từ hết đơn vị này sang đơn vị khác trên dòng luân lưu của tri thức, đã bị các nghiệp khác tác động khiến cho chúng phải biến đổi khác đi. Chẳng hạn như ngày còn bé, mỗi khi phải ở một mình trong một gian phòng tối thì ta "sợ ma", ngày nay mỗi khi hồi tưởng hay "nhớ lại" sự sợ hãi đó thì sự kiện nhớ lại ấy lại có thể khiến cho ta phải bật cười, bởi vì ngày nay ta nhận thấy rằng sự sợ hãi ấy thật trẻ con. Chẳng qua đây là vì những kinh nghiệm trong sự sống khi lớn lên đã ghi khắc trên dòng tri thức của mình những vết hằn mới, và các vết hằn này đã hóa giải được sự sợ hãi khi còn bé. Hãy lấy một thí dụ khác, trước đây có lần ta thất tình và chỉ muốn tự tử, thế nhưng một thời gian sau đó ta lại "quen" một người khác "xinh đẹp và có duyên" hoặc "bảnh trai và tài giỏi" hơn, và khi "nhớ lại" chuyện thất tình trước đây thì ta mừng thầm và nghĩ rằng nếu lúc đó mình uống một gói thuốc chuột thì đã tiêu đời từ lâu rồi! Sự kiện nhớ lại đó không làm cho mình "khổ sở" như trước đây nữa mà trái lại còn có thể làm gia tăng thêm "hạnh phúc" mà mình đang có. Đây là vì tác động của các vết hằn mới đã khiến các vết hằn cũ trước đây phải chuyển hướng khác đi. Hãy nêu thêm một thí dụ khác nữa, khi đi ngang một sạp bán thịt heo ở chợ, ngửi thấy mùi thịt và máu xông lên rất hôi tanh, ta cảm thấy sợ và đêm hôm đó nằm mơ thấy cảnh thọc huyết heo, con vật giẫy dụa, kêu en ét, máu me lênh láng, ta

khiếp sợ giật mình và toát mồ hôi. Hình ảnh con vật bị thọc huyết khiến ta khiếp sợ thể nhưng đồng thời thì ta cũng cảm thấy thương hại con vật vô cùng. Hoặc ngược lại nếu ta trông thấy trên sạp bán thịt ở chợ một khối thịt đùi thật ngon, nạc nhiều, ít mỡ, da mỏng, lông cạo thật sạch, ta liền tưởng nếu được một nồi thịt kho thơm phức dọn ra trong buổi cơm chiều nay thì chẳng có gì thích thú hơn, một sự "thèm khát" và "bám víu" hiện ra trong trí mình. Về đến nhà hình ảnh miếng thịt vẫn chưa phai, và đêm hôm ấy ta nằm mơ thấy người nhà dọn cơm ra với thịt kho, rau luộc, dưa cải..., tuy đói thể nhưng vì lý do này hay lý do khác ta không sao ăn được. Hoặc cũng có thể ta nằm mơ thấy mình đang lang thang ở một nơi xa lạ, bụng đói thể nhưng nhà nhà đều đóng cửa, ta cứ đi hết phố này sang phố khác và không tìm thấy hàng quán nào để ăn, nhà của mình ở đâu cũng không biết. Các thí dụ trên đây cho thấy cách ghi khắc của nghiệp trên dòng tri thức và những biến dạng trong sự vận hành của nó. Nói chung nếu phân tích thật cẩn thận từng hành động, ngôn từ và tác ý của mình trong ngày hoặc đã xảy ra thật lâu trong quá khứ thì chúng ta cũng có thể giải đoán được các giấc mơ hay các cơn ác mộng của mình. Sự xao lãng và thiếu chú tâm nhất định sẽ không giúp mình tìm hiểu được những sự kiện ấy.

Một số nghiệp tạo ra trong cuộc sống thường nhật có thể tạo ra những ảnh hưởng rất sớm đến sự vận hành của tri thức trong giấc ngủ, bởi vì trong khi ngủ lực giác ngưng hoạt động, các đơn vị của dòng tri thức không tiếp nhận các vết hằn mới, do đó một số các vết hằn vừa ghi nhận được trong ngày có thể hiện ra trong tâm thức để khuấy động mình. Một số nghiệp khác có thể ngủ yên lâu hơn và sẽ ảnh hưởng một cách cụ thể hơn trong những thời điểm khác, hoặc cũng có thể trong các kiếp sống khác. Thí dụ sự thương xót con vật bị thọc huyết sẽ khiến ta tái sinh trong một bối cảnh thuận lợi giúp ta biết ăn chay và biết được Đạo Pháp. Trái lại nếu sự thèm khát các thức ăn gây ra khổ đau cho các chúng sinh khác cứ xảy ra liên tục sẽ tạo ra một tổng hợp xung năng thật mạnh xui khiến ta tái sinh trong một gia đình thiếu thốn hoặc một nơi nghèo đói và hung bạo. Cùng một sự kiện đi ngang một sạp bán thịt ở chợ, thể nhưng những xung năng khác nhau của nghiệp có thể đưa đến những tác ý khác nhau và những hậu quả khác nhau.

Cách nêu lên sự vận hành của quy luật tương liên (interdependence) qua một vài thí dụ, dù đã được đơn giản hóa một cách quá đáng đi nữa, là chỉ nhằm vào mục đích giúp chúng ta dễ hiểu hơn về quy luật này. Hơn nữa đây cũng là một dịp để nhắc nhở chúng ta về một nguyên tắc thật căn bản trong giáo lý nhà Phật là không có bất cứ gì sinh ra lại không có lý do và nguyên nhân của nó, và cũng chẳng có bất cứ thứ gì mất đi hay tan biến đi mà lại

không lưu lại hậu quả phát sinh từ tác động do chính chúng gây ra. Dòng tri thức chẳng những là cơ sở chuyển tải các vết hằn của nghiệp mà đồng thời cũng gánh chịu những tác động do chúng tạo ra trên dòng lưu chuyển liên tục đó. Một cơn ác mộng không xảy ra vô cớ, khi giật mình toát mồ hôi trong đêm cũng không phải là không có lý do của nó. Sự chú tâm sẽ giúp mình nhận thấy rằng sức khỏe hay ốm đau trên thân xác, an vui hay lo buồn trong tâm thức đều phát sinh từ những nguyên nhân rất gần hay thật xa nào đó mà chính mình đã tạo ra cho mình.

Tóm lại trí nhớ có thể hiểu như một sự vận hành và tồn lưu của nghiệp, do đó trí nhớ đôi khi cũng có thể là một dịp may giúp chúng ta suy nghĩ về các hành động trước đây của mình hầu giúp mình có thể canh chừng và theo dõi nghiệp đã, đang hay sẽ phát sinh từ các hành động ấy. Các vết hằn "ngủ yên" hay bị "quên lãng" cũng là một hình thức vận hành khác của nghiệp, giúp cho nghiệp tồn lưu trong dòng lưu chuyển của tri thức thật lâu, có thể xuyên qua nhiều kiếp sống. Dù "ngủ yên" và bị "quên lãng" thế nhưng thật ra chúng luôn luôn năng động và không ngừng tương tác với các nghiệp khác một cách kín đáo và có thể "thức dậy" để gây ra hậu quả bất cứ lúc nào trong cuộc sống của mình. Càng ngủ yên lâu dài chúng lại càng trở nên cường mạnh hơn dưới tác động của các nghiệp khác cùng một thể loại, hoặc cũng có thể bị hóa giải và tiêu trừ bởi những nghiệp mang tính cách đối nghịch với chúng. Các nghiệp xấu "ngủ yên" lâu dài thường rất nguy hiểm, chúng có thể "thức dậy" bất cứ lúc nào khi gặp được cơ duyên thuận lợi để đưa ta vào những cảnh khổ đau kinh khiếp và không lường được. Thiên định dưới một khía cạnh nào đó cũng là một cách "đánh thức" các nghiệp sâu kín trong tâm thức mình sớm hơn hầu để hóa giải chúng.

Nếu phân tích thật kỹ hành vi cũng như các cách hành xử của mình trong hiện tại thì chúng ta cũng có thể nhận thấy tác động của nghiệp trong quá khứ ảnh hưởng khá rõ nét đến các hành vi và các cách hành xử ấy của mình. Có một số người có thể "nhớ lại" nhiều biến cố hay sự việc xảy ra liên quan với mình trong kiếp sống trước. Trong các trường hợp này các vết hằn "trí nhớ" của các người ấy không bị tác động của các vết hằn khác làm cho lu mờ nên đã được lưu giữ lâu dài hơn. Khoa học ngày nay có thể chụp hình và theo dõi sự vận hành của não bộ (MRI / Magnetic Resonance Imaging), thế nhưng nếu hỏi một nhà khoa học trí nhớ là gì thì dù họ là nhà thần kinh học, tâm lý học hay phân tâm học thì tất cả cũng sẽ chịu thua không giải thích được. Đây cũng là một sự hiểu biết của Phật Giáo mà khoa học vẫn còn chưa theo kịp. Sau đây chúng ta sẽ tìm hiểu về sự liên hệ giữa dòng tri thức và các thể dạng khác nhau biểu trưng cho sự sống và cái chết.

Quá trình "vi mô" và "vĩ mô" của sự sống và cái chết

Cách giải thích về tri thức trên đây cũng là một dịp gián tiếp để nhắc lại một quy luật thiên nhiên và toàn cầu vô cùng quan trọng trong giáo huấn Phật Giáo mà Đức Phật đã khám phá ra hơn hai mươi lăm thế kỷ trước: đó là quy luật tương liên, tương tác, và tương tạo giữa mọi hiện tượng (pratityasamutpada / interdependence / lý duyên khởi). Các đơn vị của dòng tri thức thay nhau chuyển tải các vết hằn của nghiệp. Một đơn vị khi biến mất sẽ tạo điều kiện để làm phát sinh ra một đơn vị khác và chuyển sang cho đơn vị này các vết hằn của nghiệp mà nó cất giữ. Đơn vị vừa hiện ra lại sẽ biến mất để tạo ra nguyên nhân đưa đến sự hình thành của đơn vị tiếp theo. Mỗi đơn vị là một cơ sở dự phần vào việc tồn lưu và chuyển tải các vết hằn của nghiệp, do đó chúng mang tính cách cấu hợp và đồng thời phải lệ thuộc vào một đơn vị khác để hiện hữu. Sự hiện hữu đó gọi là sự tạo tác do điều kiện mà có (conditioning co-production / dependent origination). Chính vì đặc tính cấu hợp và do điều kiện mà sinh ra nên mỗi khoảnh khắc hay đơn vị của dòng tri thức cũng không tránh khỏi quy luật vô thường, kể cả nghiệp mà nó cất chứa bên trong nó cũng vô thường như chính nó (bởi vì chúng luôn tương tác với nhau để làm phát sinh ra các nghiệp mới). Mỗi đơn vị mang đặc tính trọn vẹn và đầy đủ của một hiện tượng: sinh ra, chuyển tải nghiệp, tan biến và tạo điều kiện để làm phát sinh ra một đơn vị khác. Do đó có thể xem mỗi đơn vị khi nó hiện ra là một "sự sống" và khi nó biến mất đi là một "cái chết". Dòng tri thức do đó cũng chết đi và sống lại liên tục qua từng đơn vị của nó. Dòng lưu chuyển liên tục đó cũng có thể xem như sự xoay vần của vòng luân hồi trên một bình diện thật tinh tế và sâu kín xảy ra trong tâm thức của mỗi cá thể. Chúng ta tạm gọi dòng biến đổi tinh tế ấy là "quá trình vi mô" của sự sống và cái chết.

Sự hình thành của một cá thể đưa đến già nua, bệnh tật, chết và tái sinh là "quá trình vĩ mô" của sự sống và cái chết. Quá trình này gồm có nhiều giai đoạn: tinh trùng kết hợp với noãn cầu đưa đến sự hình thành của bào thai, các giác quan phát triển, giác cảm phát sinh, "cái tôi" được tạo dựng, sau đó là già nua, bệnh tật, cái chết xảy ra, ngũ uẩn tan rã đưa đến một sự hình thành khác. Một số các giai đoạn này có thể quan sát và theo dõi được bằng mắt, trong khi đó thì "quá trình vi mô" diễn tiến thật âm thầm và sâu kín trong tâm thức. Vậy hai quá trình này liên hệ với nhau như thế nào?

Tác ý, hành động và ngôn từ thuộc quá trình vĩ mô của một cá thể tạo ra nghiệp, các nghiệp này lưu lại các dấu vết của chúng trên từng đơn vị của dòng tri thức. Quá trình "vi mô" tiếp nhận và chuyển tải các dấu vết ấy và

đồng thời cũng giữ một vai trò thật quan trọng là tạo ra một "cơ sở" hay "môi trường" thuận lợi giúp các vết hằn của nghiệp tương tác với nhau. Sự tương tác đó giữa các vết hằn của nghiệp trên quá trình vi mô và sẽ làm phát sinh ra hậu quả vào một thời điểm nào đó. Các hậu quả này lại gây ra tác động ảnh hưởng ngược trở lại quá trình vĩ mô. Thí dụ hậu quả phát sinh từ quá trình vi mô có thể đưa đến một sự sinh thuận lợi thuộc vào quá trình vĩ mô chẳng hạn, hoặc trong giấc ngủ các vết hằn của quá trình vi mô có thể tạo ra những cơn ác mộng hay những giấc mơ thật đẹp, hoặc trong lúc hấp hối các vết hằn này cũng có thể đưa đến một cái chết thanh thản hay một cái chết thảm thương đầy sợ hãi, v.v...

Cái chết và sự giải thoát theo Thiền Học

"Tại nơi này và ở thời điểm này" là một câu có thể biểu trưng cho toàn bộ cốt lõi của tông phái Thiền Học. "Tại nơi này và ở thời điểm này" là cách "cắt đứt" quá khứ và "chặn đứng" vị lai, nói cách khác là làm "dừng lại" mọi sự vận hành nhị nguyên của tâm thức. Đây là phương cách mà Thiền Học sử dụng để "hoá giải" các quy luật tương liên (pratityasamutpada), vô thường (anitya) và nhân quả (karma). Nguyên tắc căn bản của Thiền Học là không có bất cứ gì để nắm bắt, để tìm hiểu hay là để nhận thức mà chỉ cần "sống" thật đơn giản với những gì hiển hiện ra với mình, dù đây là sự sinh tồn hay cái chết, nói một cách khác là phải hòa nhập với Thực Tại. Sở dĩ con người quá sợ hãi cái chết chẳng qua là vì họ đã tự tạo ra cho mình đủ mọi thứ tưởng tượng nhị nguyên và đối nghịch, khiến họ bị rơi trệch ra bên ngoài Hiện Thực. Tìm đủ mọi phương cách để trực tiếp đối đầu với cái chết không phải là cách ứng phó hữu hiệu nhất với nó mà đúng hơn phải làm tan biến mọi sự tưởng tượng trong trí của chính mình.

Tất cả mọi công án của Thiền Học đều nhằm vào một mục đích duy nhất là tìm cách chặn đứng tất cả mọi tư duy mang xu hướng quay nhìn về quá khứ hoặc hướng vào tương lai, cũng như mọi sự suy luận và tính toán, nói một cách đơn giản là không tưởng tượng gì cả. Đối với Phật Giáo tất cả mọi hiện tượng trong thế giới đều biến động và đổi thay, không ngoại trừ bất cứ một thứ gì: từ một hạt bụi, một quả núi, một lục địa cho đến một hành tinh, tất cả đều đang "hình thành" hoặc "thoái hóa" trong từng giây phút một. Trong tâm thức con người tư duy và xúc cảm cũng biến đổi không ngừng. Sự sống và cái chết cũng thế, cũng đều vô thường như nhau, không nên tách rời sự sống với cái chết, không phải chỉ có cái chết mới vô thường. Tất cả những gì hiện ra đều biến đi, chính vì thế nên tất cả đều là vô-thực-thể, kể cả cái chết. Nếu nhìn thấy chúng là thật thì tức khắc chúng sẽ hóa thành nguồn gốc mang lại

khổ đau. Nếu ý thức được là chúng không có một thực-thể nào cả thì đây sẽ là cách giúp mình quán thấy được Sự Thật Tối Hậu của mọi sự vật, tức là tánh không, là niết-bàn.

Những gì vừa trình bày trên đây cho thấy Thiền Học luôn chú tâm vào việc "ứng phó" với thời gian mà không tìm cách "đổi đầu" với cái chết. Tách rời ra khỏi quá khứ cũng như tương lai là một cách giải quyết tận cội rễ của mọi sự vướng mắc. Thế nhưng thời gian là gì? Câu hỏi này có thể được nêu lên một cách khá bất ngờ đối với người đọc, bởi vì có ai mà chẳng biết thời gian là gì: chẳng phải là ngày hôm nay khác với ngày hôm qua hay sao? Trên thực tế cho đến nay chưa có một khoa học gia, một triết gia, một tư tưởng gia hay một nhà bác học nào có thể giải thích được bản chất của thời gian là gì! Chúng ta trông thấy mặt trời mọc buổi sáng và lặn vào buổi chiều, thật ra mặt trời không mọc mà cũng không lặn, đây là vì địa cầu quay chung quanh nó để tạo ra ngày và đêm. Trục quay của địa cầu cũng làm thay đổi độ nghiêng để tạo ra mùa màng. Chúng ta đồng hóa tất cả những thứ ấy với thời gian. Trong toán học và vật lý học có một hệ số hay yếu tố biểu trưng cho thời gian, nhưng thực sự hệ số hay yếu tố ấy là gì? Sở dĩ kim đồng hồ quay ấy là nhờ vào lò xo hoặc vào sự "nhấp nháy" của một transitor, thời gian không làm cho kim đồng hồ quay được. Cho đến nay chưa có ai hiểu được thời gian là gì mà chỉ biết đồng hóa thời gian với một sự chuyển động mà thôi, và chỉ đơn giản có thế. Thân xác và tâm thức một cá thể luôn chuyển động, do đó thời gian cũng ẩn chứa một cách tự tại bên trong thân xác và tâm thức của cá thể đó. Sự chuyển động ấy của thời gian chính là "hệ số" quan trọng nhất chi phối sự sống và cái chết của mỗi cá thể. Cũng xin mượn dịp này để tóm lược ra đây một vài lời giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma về quan điểm của Phật Giáo đối với thời gian. Ngài cho biết rằng một học phái xưa là Kinh Lượng Bộ (Sautrantrika) quan niệm rằng mọi hiện tượng và biến cố chỉ hiện hữu trong hiện tại. Quá khứ và vị lai chỉ mang tính cách khái niệm, đây chỉ là những tạo dựng đơn thuần của tâm thức. Đối với học phái Trung Quán Cự Duyên Tông (Madhyamika-prasangika / một chi phái của Trung Quán Tông) thời gian chỉ mang tính cách tương đối, và chỉ là một thực thể trừu tượng tạo dựng bởi tâm thức dựa vào sự "xảy ra liên tục" (continuity) của một biến cố hay một hiện tượng. Do đó không thể nào xem thời gian như là một thực thể tự chủ (autonomous entity) độc lập với sự hiện hữu của một vật thể, tức có nghĩa là thời gian không thể nằm bên ngoài vật thể ấy được. Trên phương diện triết học thời gian chỉ là một khái niệm lệ thuộc vào sự liên tục (continuum) của các hiện tượng.

Thiền Học được hình thành từ thế kỷ thứ VI và kể từ đó đã có không biết bao nhiêu vị thầy lỗi lạc kế tiếp nhau xuất hiện để triển khai học phái này, nhưng phải chờ đến thế kỷ XIII mới thấy xuất hiện một vị thiền sư khác thường và ngoại hạng là Đạo Nguyên (Dogen, 1200-1253). Ông là một triết gia lớn của nước Nhật và cũng là một trong số những nhà tư tưởng lỗi lạc nhất trong lịch sử Phật Giáo. Thiết nghĩ có thể xem ông ngang hàng với Long Thụ (Nagarjuna) ở thế kỷ thứ II và Vô Trước ở thế kỷ thứ IV. Đây là ba cột trụ to lớn và vững chắc nhất của triết học Phật Giáo. Tập Chánh Pháp Nhân Tạng (Soboghenzo) của ông là tập luận giải đồ sộ nhất và quan trọng nhất của Thiền Học. Có thể nói là hầu như toàn bộ tập luận này đều trực tiếp hay gián tiếp hướng vào chủ đích phân tích, tìm hiểu và khắc phục thời gian. Theo ông người ta có thể nhìn thấy được toàn thể vũ trụ trong một hạt bụi, tất nhiên là với điều kiện phải thấu triệt được bản chất của hạt bụi là gì. Thời gian cũng thế, cũng chỉ có thể xác định được dưới một hình thức "khẳng định" hay "quyết định" (determination) nào đó gọi là một "khoảnh khắc" (an instant), có nghĩa là thời gian không thể xác định được bên ngoài một khoảnh khắc. Khái niệm về một sự tiếp nối liên tục giữa quá khứ/hiện tại/tương lai là một sự lầm lẫn hoàn toàn. Chỉ có "giây phút" xảy ra trong một khoảnh khắc là thật mà thôi. Do đó, mỗi khoảnh khắc dù ngắn cách mấy đi nữa cũng biểu trưng cho toàn thể thời gian, không cần phải có một khoảnh khắc khác tiếp nối với nó, tương tự như một hạt bụi cũng có thể biểu trưng cho toàn thể thế giới trong thí dụ trên đây. Cũng xin ghi chú thêm là quan điểm của ông về thời gian mang nhiều khía cạnh gần với ngành Vật Lý Lượng Tử ngày nay và đã làm cho nhiều nhà vật lý phải thán phục. Trên phương diện triết học thì quan điểm của ông cũng rất gần với chủ thuyết hiện sinh (existentialism) và tư tưởng của một số triết gia cận đại của Tây Phương như: M. Heidegger (1889-1976), J.P. Sartre (1905-1980), M. Merleau-Ponty (1908-1961), v.v...

Nếu muốn giúp mình có thể sống trong khoảnh khắc của hiện tại thì phải loại bỏ tất cả mọi thứ tưởng tượng ô nhiễm nhằm ngăn cách mình với hiện thực và tách rời mình ra khỏi sự vận hành của vũ trụ. Vậy thì những thứ tưởng tượng ô nhiễm ấy là gì? Thật hết sức đơn giản, đây là những tư duy mang bản chất bám víu. Một mặt chúng khiến cho ta cứ mãi mê hồi tiếc quá khứ, một mặt thì chúng lại thúc đẩy ta tìm đủ mọi cách để nắm bắt tương lai! Tóm lại *Thiền Học chủ trương sự giác ngộ phải đạt được "tại nơi này và ở thời điểm này"* có nghĩa là trong kiếp sống này, trong ngày hôm nay, ở thời điểm mà người viết "đang" viết những dòng chữ này và người đọc cũng "đang" đọc những dòng chữ này.

Mặc dù cách trình bày trên đây đã khá cụ thể và đơn giản thế nhưng cũng vẫn còn khá lý thuyết. Vậy phải làm thế nào để sống và để chết "tại nơi này và ở thời điểm này"? Ngoài phép "tọa thiền" (zazen) còn gọi là "ngồi thiền" ra thì không còn có cách nào khác hơn. Tọa thiền theo Thiền Học là ngồi yên để tập trung tâm thần cực mạnh hướng vào thân xác và hơi thở, sự tập trung đó sẽ giúp cho tâm thức lắng xuống, không còn chạy theo để đuổi bắt các tư duy và xúc cảm liên tiếp hiện lên trong đầu để quấy rối mình nữa. Đây là cách giúp mình dừng lại "tại nơi này và ở thời điểm này". Cảm nhận và thực hiện được thời gian vô biên trong từng khoảnh khắc một là cách tiếp cận tốt nhất với sự sống và cả cái chết, tức là cách không để cho khoảnh khắc hiện tại đang xảy ra biến thành bất cứ một sự phóng tưởng nào. Khoảnh khắc hiện tại tự nó đã là một sự viên mãn, tràn đầy và tuyệt đối, không cần phải ghép thêm vào đấy một sự tưởng tượng nào nữa.

Dù sao cũng phải hiểu rằng tọa thiền (zazen) không phải là cách nhằm tạo ra một thể dạng "phẳng lặng" nào cả. Điều đó không thể thực hiện được, bởi vì tư duy và xúc cảm luôn chuyển động, tâm thức thường xuyên ở trong một tình trạng chuyển đổi liên tục: có lúc ta cảm thấy khổ đau, có lúc tham dục dấy lên, có lúc sợ hãi xâm chiếm toàn bộ tâm thức mình, thế nhưng cũng có lúc hiện lên sự thanh thoát và trong sáng. Tọa thiền là cách giúp chúng ta quán thấy và ý thức được quy luật vô thường đang chi phối bên trong tâm thức của chính mình. Thế nhưng tọa thiền đồng thời cũng là cách giúp chúng ta không tự nhận diện mình với những thể dạng vô thường ấy để có thể quay về với bản chất đích thật của chính mình. Quán nhìn vào thân xác và từng hơi thở là một cách giúp mình ý thức được bản chất vô thường của chúng hầu mang lại cho mình một thể dạng an bình hơn. Cứ mỗi lần quay trở lại với thân xác và hơi thở là mỗi lần chúng ta tạo ra cho mình một thể dạng tâm thức mới, tươi mát và thanh thoát, vượt thoát khỏi sự chi phối của tư duy và các xúc cảm bấn loạn, tức là các thứ tưởng tượng rơi ra bên ngoài hiện thực. Thể dạng mới mẻ và tươi mát đó của tâm thức hiện ra mỗi khi chúng ta quay về với thân xác và hơi thở của mình chính là thể dạng niết-bàn.

Nếu thể dạng ấy xảy ra càng thường xuyên hơn thì niết-bàn cũng sẽ trở nên càng vững vàng hơn. Xao động hay an bình thì cũng chỉ là hai thể dạng tâm thần, cõi luân hồi hay niết-bàn thì cũng chỉ là hai thể dạng của tâm thức, tương tự như một tấm màn ảnh chiếu phim: một bên hiện lên đủ mọi thứ hình ảnh linh động, một bên chẳng có gì cả. Thế nhưng thông thường một số người tu hành lại không hiểu như thế, bởi vì một mặt thì họ kinh sợ thế giới luân hồi, một mặt thì ước mong phải đạt cho bằng được cõi niết-bàn. Sự ước mong đó tất sẽ tạo ra một sự ham muốn, và ham muốn hay ước vọng

(aspiration) đều sẽ chuyển thành thèm khát (desire) thật dễ dàng. Thèm khát chính là nguyên nhân sâu xa nhất đưa đến sự tái sinh. Như thế có phải là ước vọng thực hiện được niết-bàn lại trở thành cách hướng vào thể dạng đối nghịch với nó hay không? Đây chẳng khác gì như đi tìm ngôi sao Bắc Đẩu bằng cách hướng nhìn về phương Nam. Một khi đã quán thấy được bản chất đích thật của cõi luân hồi không mang một thực thể nào cả - có nghĩa là sự sống này và cả sự biến mất của nó cũng chỉ là vô thường - thì khi đó ta sẽ buông bỏ chúng một cách thật dễ dàng. Thế nhưng buông bỏ chúng lại là cách mở ra cho ta cánh cửa của niết-bàn.

Tóm lại sự chú tâm thật hết sức quan trọng. Nếu chú tâm thật mạnh vào thân xác và hơi thở thì chúng ta cũng sẽ buông xả cho tư duy và mọi thứ xúc cảm trong đầu trôi đi dễ dàng hơn. Nếu sức chú tâm càng mạnh thì nó lại càng khiến cho mọi thứ tưởng tượng tan biến đi nhanh chóng hơn và càng giúp cho sự buông xả được dễ dàng hơn. Thế nhưng bản chất của sự buông xả thật sự là gì? Đây là trí tuệ! Buông xả là một thể dạng quán thấy sâu xa giúp mình nhận biết được tất cả những gì mà mình đang bám víu không mang một thực thể nào cả: "cái tôi" và cái "của tôi" - tức "cái ngã" - là vô thường, thân xác, tư duy và xúc cảm là vô thường, sự sống và cái chết là vô thường. Không có bất cứ thứ gì đáng để mình bám víu vào đấy. Buông xả không phải là một sự cố gắng, bởi vì càng cố gắng nhịn nhục và chịu đựng để buông xả thì lại là cách càng gây ra nhiều khổ đau cho mình hơn.

Buông xả phải là một thể dạng tự nhiên phát sinh từ trí tuệ. Thế nhưng trí tuệ không nhất thiết là thể dạng tâm thức chỉ có thể hiện ra trong khi tọa thiền (zazen) mà phải làm cho nó hiện ra bất cứ lúc nào trong cuộc sống thường nhật để phát huy và duy trì nó. Điều ấy có nghĩa là không được xao lãng và đánh mất một giây phút nào trong cuộc sống. Khi nhìn vào một người tu thiền chúng ta sẽ thấy ngay là họ lúc nào cũng có vẻ thanh thoát, tĩnh lặng và nhàn nhã, nhưng thật ra bên trong họ tàng ẩn một sức mạnh khác thường phát sinh từ sự chú tâm cực mạnh của họ, giúp họ xả bỏ được rất nhiều những gì mà người khác bám víu. Nhờ không bám víu nên phong thái của họ trở nên thật thanh thản. Nếu biết chú tâm trong từng khoảnh khắc đang xảy ra "tại nơi này và ở thời điểm này" cho đến những khoảnh khắc cuối cùng khi cái chết xảy đến với mình, thì cái chết cũng sẽ chẳng gây ra cho mình một chút tai hại hay bấn loạn nào cả.

Tóm lại là Thiền Học không quan tâm đến "quá trình vi mô" và cả "quá trình vĩ mô" của sự sống và cái chết như đã được trình bày trên đây, mà trái lại chỉ hướng vào việc tìm hiểu sự vận hành của tâm thức nhằm giúp tâm

thức quay về với thể dạng nguyên sinh và tinh khiết nhất của nó hầu giúp nó thích ứng và hoà nhập với hiện thực và để trở thành hiện thực. Nhưng nếu suy xét thật kỹ thì đây cũng chính là cách dừng lại để sống với từng đơn vị của dòng tri thức, tức là không tiếp nhận những gì từ đơn vị trước đó chuyển sang cho nó, cũng không chuyển sang cho đơn vị xảy ra sau đó những gì mà nó hiện đang có...

(Nguyễn Đức Tiến, bút hiệu Hoang Phong - Bures-Sur-Yvette, 05.04.13)

---oOo---

Cận Tử Nghiệp

Lúc người ta gần kề hơi thở cuối, thì cận tử nghiệp tác động: cái gì mình ưa thích nhất, quý hóa nhất, làm nhiều nhất, nhớ nhiều nhất...ở trong cuộc đời mình (mà nổi bật nhất vẫn là tham ái) lúc ấy thể hiện để làm nhân tố tái sinh. Thí dụ: Ông chủ keo kiệt kia lúc nào cũng chỉ nghĩ đến mấy lọ vàng chôn dưới gầm giường nên khi chết tiếc của quá, vội đầu thai vào con chó để giữ nhà! Hoặc vị sư kia suốt ngày cắm cúi nơi vườn mía xum xuê ở sau chùa, lúc chết vẫn còn luyến tiếc vườn mía nên thác vào làm con sâu trong gốc mía!

Cận tử nghiệp mạnh như thế nên chúng ta phải tìm cách tạo một cận tử nghiệp tốt lành. Bao nhiêu việc gì cần làm, bao nhiêu điều gì cần nhớ như gia đình, bè bạn v.v... đều làm cho xong, tiền bạc của cải không còn vướng mắc. Hãy chăm lo niệm Phật, ngay từ lúc còn tỉnh táo khỏe mạnh, niệm càng nhiều càng tốt, để cho bao nhiêu điều nhớ nghĩ về Phật tích lũy thật nhiều, để đẩy hết mọi ác niệm, tạp niệm ra ngoài tâm. Khi tâm đã có cái nếp ấy rồi, cái nếp ấy định hướng cho dòng nghiệp về Cõi Cực Lạc.

Xin nhấn mạnh: chúng ta phải luôn luôn chuẩn bị, dù ít tuổi cũng phải chuẩn bị, không nên nghĩ rằng “còn nhiều thì giờ, vài năm nữa lo tu cũng không sao.” Thật ra, nghiệp ngay lúc hiện tại đây là cận tử nghiệp bởi vì cận tử nghiệp là sự tích lũy liên tục và sinh tử là chuỗi dài luân chuyển, không ai biết trước cái thân mạng này chấm dứt lúc nào, có thể vài năm nữa, nhưng cũng có thể là giây phút tiếp theo lúc hiện tại.

Niệm Phật và nguyện vãng sinh về cõi của Phật A-Di-Đà là phương pháp hay nhất để thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi trong thời buổi khó khăn như hiện nay. Có nhiều pháp môn tu hành, nhưng pháp môn niệm Phật tương đối dễ thực hành hơn cả. Tuy dễ mà phải kiên trì chứ không thể lười biếng được. Niệm Phật chính là vun bồi cận tử nghiệp vậy!

Cận Tử Nghiệp theo Tây Tạng - là Nghiệp, là hành động hoặc tư tưởng ngay trước khi chết, là tất cả những hoạt động cơ thể, tâm lý của người sắp lâm chung. Cận tử nghiệp quan trọng vì theo Phật giáo, nó trực tiếp quyết định điều kiện, môi trường sinh sống trong cuộc đời kế tiếp của người chết.

Đặc biệt tại Tây Tạng, các Phật tử rất chú tâm đến cận tử nghiệp và Kim cương thừa - nhất là theo hệ thống Vô thượng du-già (SKT. anuttarayogatantra) - có rất nhiều phương pháp để chuyển hoá cận tử nghiệp thành một Phương tiện để đạt Giác ngộ. Người ta cho rằng, ý nghĩ (niệm) cuối cùng trước khi chết là nguyên nhân chính tạo các hoàn cảnh của cuộc đời sau.

Đạt-lai Lạt-ma thứ 14 thường thuyết giảng về khoảng thời gian cận tử và nêu rất rõ những hiện tượng mà các Du-già sư uyên thâm đều tự chứng được. Chính Sư cũng bảo rằng, trong khi thiền định (khoảng 3-4 tiếng), Sư bước qua lại ngưỡng cửa sinh tử 6-7 lần với mục đích trau dồi kinh nghiệm để chinh phục được cửa ải quan trọng này. Sư thuyết trình như sau:

"...Con người chết với một trong ba tâm trạng: thiện, ác và trung tính. Trong trường hợp đầu thì người chết chú tâm đến một đối tượng thiện tính như Tam bảo hoặc vị Chân sư và vì thế tự tạo cho mình một tâm trạng đầy niềm tin sâu thẳm, hoặc người ấy phát lòng từ, bi, hỷ, xả vô lượng (Tứ vô lượng), hoặc tư duy về tính Không (SKT. sunyata). Người này chỉ có thể thực hiện những đức hạnh nêu trên khi họ đã từng trau dồi chúng trong lúc còn sống. Nếu trước khi chết mà người ta có thể phát khởi những tâm trạng thiện trên thì một sự tái sinh hạnh phúc hơn được xem như là chắc chắn. Chết như thế thì tốt. Nhưng cũng có lúc thân quyến làm xao động tâm trạng của người sắp chết và vô tình làm cho người ấy khởi tâm sân hận. Có khi thân quyến hội họp xung quanh, khóc lóc than thở làm cho người ấy quyến luyến, tham ái. Nếu người ấy chết với một trong hai tâm trạng trên - và hơn nữa, một tâm trạng mà người ấy rất thường phát triển trong cuộc sống trước đây - thì đó là một mối nguy lớn. Cũng có người chết với một tâm trạng trung tính, nghĩa là không thiện không ác...Trong mọi trường hợp thì tâm trạng trước khi chết rất quan trọng. Ngay cả một người đã có chút ít tiến triển trên con đường tu tập cũng có thể không tự chủ, để tâm tán loạn trước khi chết, trực tiếp tạo điều kiện cho sân và ái hiện hành. Nguyên nhân là những Nghiệp (SKT. karma), những Chủng tử (SKT. bija) đã được tích lũy (huân tập, SKT. vasana) từ lâu; chúng chỉ chờ đợi những điều kiện thuận lợi - ở đây là những duyên bất thiện - để mặc sức hiện hành. Chính những chủng tử này tạo điều kiện để người chết tái sinh trong ba ác đạo: Súc sinh, Ngạ quỷ và Địa ngục...Cũng như thế, người nào bình thường chỉ biết làm những việc ác nhưng chết với

một tâm trạng thiện lành cũng có thể tái sinh trong một môi trường hạnh phúc hơn... Trong một cuộc sông bình thường thì các tâm trạng như tham ái, sân, ganh ghét v.v... xuất hiện ngay với những yếu tố nhỏ nhất (duyên) - những tâm trạng đã khắc sâu đến tận cốt tủy của con người. Một tâm trạng mà người ta không quen phát triển - nếu muốn được hiển bày thì phải cần một sự kích thích, ví dụ như sự tư duy, tập trung cao độ. Vì thế mà trước khi chết, những tư tưởng đã đi sâu vào cốt tủy của con người là tâm trạng chính, là yếu tố chính quyết định sự tái sinh..." (trích lời dẫn nhập của Đạt-lai Lạt-ma trong *"Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism,"* Lati Rinpoche/Jeffrey Hopkins).

---oOo---

Rejoice – làm cho vui mừng, hoan hỷ

Rejuvenate – làm trẻ lại

Rekindle – kích thích, làm phần chấn

Relegate – to send into exile = lưu vong (Relegated = bị loại bỏ)

Relentless – tàn nhẫn, không thương xót

Relevant – thích đáng, thích hợp (Relevance - sự thích hợp)

Relic – the Buddha's cremated remains = xá lợi (relic stupa = tháp xá lợi)

Relinquish - từ bỏ, thôi không làm

Reliquary - hộp/nơi để thành tích của người sùng đạo

Relished – hương vị, mùi vị (Relish - đồ gia vị)

Reminiscent - hồi tưởng, gợi lại

Remonstrate - phản kháng, phản đối

Renaissance - rebirth

Renunciation - từ bỏ, không nhận

Repent – ăn năn, hối lỗi (Repentance = sự hối lỗi)

Repercussion – reflection = reverberation = sự dội lại, phản chiếu, phản xạ

Replete – no nê, đầy đủ

Reprobate - người bị chúa đày xuống địa ngục, người tội lỗi

Repudiate - từ chối, thoái thác

Repugnant – đáng ghét, gây ra cảm xúc phản kháng

Repulsion – sự kinh tởm, lợm giọng

Repulsive – ghê tởm, đáng ghét

Resemble - giống, tương tự

Resentment – bitterness, envy = oán giận

Resilient – đàn hồi, co giãn

Respite - hoãn thi hành bản án, thời gian trì hoãn

Resplendent – chói lọi, rực rỡ, lộng lẫy

Resurgence – rising again into life = hồi sinh, sống lại

Resurrect – làm sống lại, phục hồi lại

Resuscitate – làm cho tỉnh lại, làm rõ nét lại

Reticent – kín đáo, tính trầm lặng, ít nói

Retinue – group of retainers or attendants = đoàn tùy tùng của vua chúa

Retort - trả đũa, trả miếng

Revamp – revise, renovate = tân trang

Revell – tham dự cuộc vui, người dự cuộc chè rượu

Revelry – merry-making, fun = vui chơi, ăn chơi chè chén

Reverberating – Reflecting = dội lại, phản chiếu, phản xạ

Revere – tôn kính, sùng kính

Reverend - tỳ kheo, tăng sĩ - The Reverend is correctly called a style but is often and in some dictionaries called a title, form of address or title of respect. The style is also sometimes used by leaders in religions outside of Christendom such as Judaism and Buddhism.

Reverentially - tỏ vẻ tôn kính

Reveting - mối ghép đinh tán

Revile - chửi rủa, mắng nhiếc

Revivification – to give a new life, reliving a past event = hồi sinh, làm
sống lại

Revulsion - khiếp sợ

Rhetoric – hùng biện

Rhubarb – cây đại hoàng, cây xi cuống lá màu đỏ nấu lên ăn

Rhyme - vần, từ gieo vần cho một từ khác

Rift - đường nứt, kẻ hở

Rind - vỏ trái cây

Rinpoche – Vajrayana master = pháp sư Kim Cang Thừa Tây Tạng
‘Precious one’, this is the title given to someone formally recognized as the reincarnation of the past lama or teacher.

Chữ **Rinpoche** là chữ Tây Tạng chỉ người tái sinh được tìm thấy. Trong hệ thống Tây Tạng, họ được gọi là hóa thân (tulkus). Một hóa thân là một vị lạt ma tái sinh, một số người cho nhãn hiệu Rinpoche. Danh hiệu Rinpoche, tuy thế, không được dùng một cách rộng rãi cho những hóa thân (tulkus), hay lạt

ma tái sinh. Nó cũng được dùng cho một vị trụ trì hay một vị viện chủ tu viện nghĩ hưu. Không phải người nào được gọi Rinpoche cũng là một vị lạt ma tái sinh.

Ripped – being under the influence of alcohol or drugs

Ripple - gợn sóng lăn tăn

Risibility – tính hay cười

Rotund - giọng nói oang oang, phịch phịch, mập mập

Rouse – kèn đánh thức (trong trại lính)

Rubric – heading in red letters = đề mục

Rucksack – túi đeo vai, ba lô

Rudiment – nguyên lý cơ bản, sơ đẳng

Rung – one of the crossed-pieces of a ladder = bậc thang

Ruth – lòng thương, lòng trắc ẩn

Ruthlessly – tàn nhẫn, độc ác

---oOo---

“Đạo của tôi rất đơn giản. Đạo của tôi là lòng nhân ái.

Điều quan trọng nhất của đạo là một tâm hồn thanh cao, một trái tim đôn hậu, và những cảm xúc ấm nồng...”



“My religion is very simple.

A good mind, a good heart, warm feelings these are the most important” .

S

Sacerdotal – tăng lữ, giáo chức

Sacramental - lễ ban thánh thể

Sacred dogma – thánh đế

Sacrilegious - phạm thượng, xúc phạm thần thánh

Sacrosanct – quan trọng đến nỗi không thể thay đổi được

Sacrum – (giải phẫu) xương cùng

Sadhana – the practice and instructions given when taking on a commitment associated with a meditational deity (deity = vị thần, vị thánh)

Một đặc trưng của Phật Giáo Kim Cương Thừa là nghi thức bắt buộc tham dự việc phát nguyện, phụng sự và thực hành nghi quỹ (tiếng Phạn là **sadhana**) theo một đức bổn tôn hay một vị bồ tát nào đó. Đó là nghi thức mà một bậc thầy tu chứng thành tựu một pháp môn nào, rồi trao truyền trực tiếp cho các đệ tử pháp môn đó, bao gồm mô tả, giảng nghĩa, quán tưởng và thứ lớp tu tập cùng với các nghi lễ cúng dường và thần chú tương ứng.

Sadism – tính tàn bạo, tính ác tâm

Saffron – cây nghệ tây

Sakka – the most Northerly Republic of Sakka where Gotama was born.

Sakya – The history of Sakya, one of the four major schools of Tibetan Buddhism, is firmly rooted in Tibet's rich mythology. The leaders of Sakya are and have always been from a single aristocratic clan, the Khon. It's said that the first Khon was born after his father defeated a vampire and married the vampire's wife - phái Tát-Ca

Salinity - độ mặn

Sally - cuộc tấn công đột ngột, vây phá

Salvagery – hành vi tàn bạo, độc ác

Salvation - cứu rỗi linh hồn

Salvific – có tác dụng cứu vớt

Samantabhadra – “All around Goodness”, is the famous divine bodhisattva of the “Flower Garland Sutra”, the Samantabhadra who has developed the Inter-penetrating Samadhi so high that he can multiply all his good actions infinitely throughout his micro and macrocosms, for example consciously bowing in miniature subatomic bodies in subatomic universes to subatomic Buddhas at the moment he bows in the ordinary universe to the Buddha before him...

Samantabhadra Bodhisattva - Phổ Hiền Bồ Tát

Samantabhadra Bodhisattva - also known as the Universally Worthy Bodhisattva, is one of the Three Venerables of Shakyamuni. This bodhisattva is always on the right of Shakyamuni Buddha, representing the guardian of the Law, the lord of the Law and the practice of all Buddhas. Samantabhadra usually reposes with dignity on a six-tusked white elephant while Manjusri rides on a lion. He holds a sword indicating that the Law is the basis of wisdom.

Samantabhadra is the patron of the Lotus Sutra and its devotees, and has close connection with the Avatamsaka Sutra.

Like Manjusri Bodhisattva, Samantabhadra is also assigned his universe in the east. In China, people worship Samantabhadra as the object of pilgrimage in Emei Shan (Nga Mi Sơn), which is regarded as his dwelling place.

Samantabhadra is also a great Bodhisattva of the Tenth Stage, with the particular quality representing cultivation and practice. He is one of the Four Great Bodhisattva, The Bodhisattva of Great Conduct.

Samantabhadra may be shown with a docile elephant lying down or standing. Sometimes, in place of six tusks, the elephant has three heads. It is also common to see Samantabhadra holding a lotus, a wish-fulfilling jewel,

or a scroll bearing his sutra (scripture). Also, like Avalokitesvara, Samantabhadra is often portrayed as female. In Chapter 10 of the Lotus Sutra, the Buddha promises Enlightenment to both men and women; as Samantabhadra is the Patron of devotees of the Lotus (having the final say in the last chapter), and as he has attracted many female devotees, he/she has taken on a feminine form.

“Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát”

Tượng Phổ Hiền Bồ Tát tại Nga Mi Sơn, Trung Quốc



Phổ Hiền Bồ Tát

Trong vô lượng các vị Đại Bồ tát, từ tha phương quốc độ đến Ta bà để trợ duyên với Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giáo hóa độ sanh, có thể nói Bồ tát Phổ Hiền là một trong các vị Bồ tát trợ duyên giáo hóa đặc lực nhất và có nhân duyên sâu nặng đối với tất cả chúng sanh, thể hiện qua tâm nguyện thủ hộ Chánh pháp và hộ trì người tu tập của Ngài.

Theo kinh Pháp Hoa, Ngài là vị Bồ tát ở quốc độ của Phật Bảo Oai Đức Thượng Vương Như Lai, phía Đông cõi Ta bà, nghe thế giới này thuyết kinh Pháp Hoa liền lãnh đạo năm trăm vị Đại Bồ tát đến nghe pháp và phát tâm hộ trì Chánh pháp của Đức Phật Thích Ca.

Phổ Hiền, tiếng Phạn Samantabhadra, dịch âm là Tam mạn đà bạt đà la, hoặc *Tam mạn đà bạt đà*. Phổ là biến khắp, Hiền là Đẳng giác Bồ tát, Phổ

Hiện là vị Bồ tát Đẳng giác có năng lực hiện thân khắp mười phương pháp giới, tùy mong cầu của chúng sanh mà hiện thân hóa độ.

Căn cứ vào tranh tượng Hoa Nghiêm Tam Thánh, Bồ tát Phổ Hiền cười voi trắng hầu bên trái, còn Bồ tát Văn Thù cười sư tử hầu bên phải Đức Phật Tỳ Lô Giá Na. Bồ tát Phổ Hiền biểu thị Đại hạnh, Bồ tát Văn Thù biểu thị Đại trí, hai vị dùng trí tuệ và hạnh nguyện đồng trợ hóa cùng Đức Tỳ Lô Giá Na hóa độ chúng sanh.

Bồ tát ngồi trên lưng voi trắng sáu ngà, biểu thị hạnh nguyện rộng lớn. Voi là loài có sức mạnh, kham nhẫn, có thể chuyên chở người và vật từ chỗ này sang chỗ khác. Bồ tát Phổ Hiền cũng thế, dùng Đại hạnh hóa độ chúng sanh, đưa họ từ bờ mê sang bến giác. Voi trắng biểu thị Bồ tát tuy lăn lộn trong trần thế hóa độ chúng sanh nhưng Ngài không vương nhiễm bụi trần, tâm hoàn toàn trong sạch. Sáu ngà tượng trưng cho Lục độ, sáu công hạnh tu tập của chư vị Bồ tát. Hình ảnh Bồ tát Phổ Hiền cười voi trắng sáu ngà mang ý nghĩa Ngài là vị Bồ tát với tâm Bồ đề vững mạnh, hoàn toàn thanh tịnh, khéo vận dụng Lục độ làm phương tiện giáo hóa độ sanh.

Theo kinh Bi Hoa, tiền thân của Bồ tát Phổ Hiền là thái tử con vua Vô Trách Niệm. Nhờ phụ vương khuyên bảo, thái tử đã phát tâm cúng dường Đức Phật Bảo Tạng và chư Tăng trong ba tháng an cư, đồng thời đối trước Phật và đại chúng phát đại nguyện độ sanh. Sau khi thấy sự phát nguyện rộng lớn và kiên cố của thái tử, Đức Phật Bảo Tạng vô cùng hoan hỷ và thọ ký cho Ngài về sau thành Phật, hiệu là Phổ Hiền Như Lai.

Trong các pháp hội Đức Phật Thích Ca thuyết pháp, Bồ tát Phổ Hiền đóng vai trò quan trọng, đại diện chúng Bồ tát khuyến thỉnh và phát nguyện khuyến phát đạo tâm, trợ duyên tu tập, dẹp trừ ma chướng cho hành giả trên bước đường hành Bồ tát đạo. Kinh Pháp Hoa, phẩm Phổ Hiền khuyến phát, Bồ tát sau khi hỏi Phật về các điều kiện cần yếu của hành giả khi thọ trì kinh Pháp Hoa xong, liền đối trước Phật phát nguyện đời mạt pháp, nếu có người nào phát tâm trì tụng kinh này, Ngài sẽ cười voi trắng sáu ngà cùng chư Đại Bồ tát hiện ra trước mặt cùng đọc tụng và hộ trì người đó. Kinh Lăng Nghiêm, chương Đại Thế Chí viên thông, Bồ tát sau khi trình bày về pháp môn tu tập của mình, liền đối trước Phật phát nguyện sau này người nào tu hạnh Phổ Hiền, khi gặp ma chướng, Ngài sẽ hiện thân đến để xoa đầu, an ủi ủng hộ, khiến các ma sự sớm tiêu trừ không thể phá hoại được. Kinh Địa Tạng, phẩm Địa ngục danh hiệu thứ năm, Bồ tát vì muốn chúng sanh trong cõi Ta bà không tạo ác nghiệp mà thỉnh cầu Bồ tát Địa Tạng nói về những

danh hiệu và tội báo trong địa ngục, nhằm giúp chúng sanh đời sau nghe được mà bỏ ác làm lành để khỏi đọa vào địa ngục chịu nhiều nỗi khổ đau. Phổ Hiền là hạnh nguyện rộng lớn. Hạnh ở đây nói theo nghĩa rộng là nhiếp tất cả hạnh, tất cả các công hạnh lợi tha dù lớn hay nhỏ cũng không ngoài chữ hạnh này. Nói theo nghĩa hẹp, hạnh là bao gồm mười hạnh nguyện Phổ Hiền. Kinh Hoa Nghiêm, phẩm Phổ Hiền hạnh nguyện có nêu lên mười hạnh nguyện của Bồ tát và dạy rằng đây là mười hạnh nguyện tối viên mãn của Đẳng giác Bồ tát; trong chúng Bồ tát, vị nào tu tập được mười hạnh nguyện này thì đều được gọi là Phổ Hiền Bồ tát.

Trên bước đường hành Bồ tát đạo, muốn thành tựu quả vị Phật cần phải thực hành mười công hạnh này. Mười công hạnh Phổ Hiền là thường lễ kính các Đức Phật; xưng tụng công đức của Như Lai; thờ phụng và cúng dường tất cả chư Phật; sám hối các nghiệp chướng từ vô thủy đến nay và tuân giữ tịnh giới; thường tùy hỷ công đức của tất cả chư Phật, Bồ tát; lễ thỉnh tất cả chư Phật giảng nói giáo pháp; thỉnh cầu Phật, Bồ tát chớ nhập Niết bàn mà trụ thế để nói pháp; thường theo Phật Tỳ Lô Giá Na học giáo pháp; ứng theo sự khác biệt của các loài chúng sanh mà làm các việc cúng dường; và cuối cùng là hồi hướng công đức cho tất cả chúng sanh để thành tựu Phật quả. Đây là mười pháp tối thắng, hay nói cách khác là Đại hạnh, nhiếp tất cả muôn hạnh thế gian và xuất thế gian của ba đời mười phương chư Phật.

Nguyện cho mọi Phật tử đều thực hành theo 10 đại nguyện vương của đức Phổ Hiền để cùng nhau tinh tấn trên đường tu, lúc sống làm đẹp cho đời, lâm chung tức khắc siêu thoát luân hồi, vắng sinh Cực Lạc...

“Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát”

---oOo---

Samantabhadra sutra – kinh Phổ Hiền

Sambodhi – tam bồ đề

Sambodhi Sutta: Self-awakening

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying near Savatthi in Jeta's Grove, Anathapindika's monastery. There he said to the monks: "Monks, if wanderers who are members of other sects should ask you, 'What, friend, are the prerequisites for the development of the wings to self-awakening?' how would you answer them?"

"For us, lord, the teachings have the Blessed One as their root, their guide, & their arbitrator. It would be good if the Blessed One himself would explicate the meaning of this statement. Having heard it from the Blessed One, the monks will remember it."

"In that case, monks, listen & pay close attention. I will speak."

"As you say, lord," the monks responded.

The Blessed One said, "If wanderers who are members of other sects should ask you, 'What, friend, are the prerequisites for the development of the wings to self-awakening?' you should answer, 'There is the case where a monk has admirable friends, admirable companions, admirable comrades. This is the first prerequisite for the development of the wings to self-awakening.

'''Furthermore, the monk is virtuous. He dwells restrained in accordance with the *Patimokkha, consummate in his behavior & sphere of activity. He trains himself, having undertaken the training rules, seeing danger in the slightest faults. This is the second prerequisite for the development of the wings to self-awakening.

'''Furthermore, he gets to hear at will, easily & without difficulty, talk that is truly sobering and conducive to the opening of awareness, i.e., talk on modesty, on contentment, on seclusion, on non-entanglement, on arousing persistence, on virtue, on concentration, on discernment, on release, and on the knowledge & vision of release. This is the third prerequisite for the development of the wings to self-awakening.

'''Furthermore, he keeps his persistence aroused for abandoning unskillful mental qualities and for taking on skillful mental qualities. He is steadfast, solid in his effort, not shirking (lân tránh) his duties with regard to skillful mental qualities. This is the fourth prerequisite for the development of the wings to self-awakening.

'''Furthermore, he is discerning, endowed with the discernment of arising & passing away - noble, penetrating, leading to the right ending of stress. This is the fifth prerequisite for the development of the wings to self-awakening.'

"Monks, when a monk has admirable friends, admirable companions, admirable comrades, it is to be expected that he will be virtuous, will dwell restrained in accordance with the Patimokkha, consummate in his behavior

and sphere of activity, and will train himself, having undertaken the training rules, seeing danger in the slightest faults.

"When a monk has admirable friends, admirable companions, admirable comrades, it is to be expected that he will get to hear at will, easily and without difficulty, talk that is truly sobering and conducive to the opening of awareness, i.e., talk on modesty, on contentment, on seclusion, on non-entanglement, on arousing persistence, on virtue, on concentration, on discernment, on release, and on the knowledge and vision of release.

"When a monk has admirable friends, admirable companions, admirable comrades, it is to be expected that he will keep his persistence aroused for abandoning unskillful mental qualities, and for taking on skillful mental qualities - steadfast, solid in his effort, not shirking his duties with regard to skillful mental qualities.

"When a monk has admirable friends, admirable companions, admirable comrades, it is to be expected that he will be discerning, endowed with discernment of arising and passing away - noble, penetrating, leading to the right ending of stress.

"And furthermore, monks, when the monk is established in these five qualities, there are four additional qualities he should develop: He should develop [contemplation of] the unattractive so as to abandon lust. He should develop good will so as to abandon ill will. He should develop mindfulness of in and out breathing so as to cut off distractive thinking. He should develop the perception of inconstancy so as to uproot the conceit, 'I am.' For a monk perceiving inconstancy, the perception of not-self is made firm. One perceiving not-self attains the uprooting of the conceit, 'I am' - Unbinding in the here and now." (Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu)

*Patimokkha - In Theravada Buddhism, the Patimokkha is the basic code of monastic discipline, consisting of 227 rules for fully ordained monks (bhikkhus) and 311 for nuns (bhikkhunis).

Samma Sambuddha – Teacher of the Supreme Enlightenment, later becoming Buddhist teaching would maintain that a Samma Sambuddha will only appear on earth every 32,000 years when the knowledge of the Dharma had completely faded on earth...

Samsara – cycle of births and deaths = wheel of life = vòng sinh tử luân hồi

Samsara (Sanskrit) – is a state of existence characterized by endless cycles of life, death and rebirth. The term also refers to our ordinary state of day-to-day existence, which is characterized by suffering. All beings remain in this state, propelled by karmic imprints from past actions and negative “delusory” state of mind, until one removes all negative tendencies of mind and achieves a state of Liberation. (His Holiness The Dalai Lama and Howard C. Cutler, M.D. in their book ‘The Art of Happiness’)

Cycle of Rebirth - The concept of samsara is closely associated with the belief that the ignorant person continues to be born and reborn in various realms in the form of a human, animal, or other being (depending on karma). Jainism maintains that one who accrues a significant amount of bad karma can also be reborn as a plant or even as a rock, and similar concepts can be found in Puranas, in the Bhagavadgita, in the Manusmṛiti and in similar texts. Nonetheless, most philosophic traditions of Hinduism and Buddhism maintain that plants and rocks cannot be included in samsara since they lack the possibility of experience (bhoga) and, hence, of karma.

In Buddhism, consciousness per se survives the death of the body and acts as the basis for arising of a new personality in a new body conducive to the expression of a combination of accumulated habits volitional (Sankharas) and mindset at the moment of death (which are themselves affected by previous volitional impulses). In other Indian religions, the volitional impulses accrued from the present life are transmitted through a structured consciousness popularly known as the soul, which, after an intermediate period (in Tibetan called the bardo), attaches to a new body and is reborn. This cyclical process ends with the attainment of liberation moksha. If one lives in extremely evil ways, however, one may be reborn as an animal or other unfortunate being...

Vòng Sinh Tử Luân Hồi – Tái sinh, đầu thai, luân hồi là những danh từ thông dụng trong Phật giáo. Chữ Phạn Samsara nghĩa là luân chuyển, du hành, luân hồi, nghĩa đen là bánh xe xoay trở lại:

Địa ngục	Khổ triền miên	Enfer
Ngã quỷ	Thèm khát	Rapacité
Súc sinh	Ham muốn	Animalité
A-tu-la	Tức giận	Colère

Nhân	Bình thường	Humanité
Thiên	Hỷ lạc	Extase
Thanh văn	Siêng tu	Étude
Duyên giác	Suy tư	Reflection
Bồ Tát	Bồ Tát tính	Nature de Bodhisattva
Phật	Phật tính	Bouddhéité

Đạo Phật lấy hình ảnh bánh xe quay tròn để tượng trưng cho sự sinh ra, chết đi, rồi tái sinh, rồi lại chết đi... Sinh tử, tử sinh nối tiếp nhau hoài hoài, điểm này là cái khổ lớn nhất trong các cái khổ. Đạo Phật là “đạo thoát khổ”, là “con đường thoát khổ”, thì có nghĩa là thoát khỏi cảnh sinh tử luân hồi...

Chết Trong An Bình - Tỳ Kheo Visuddhacara

Đôi khi, là một nhà sư, tôi được yêu cầu đến tụng kinh cho tang lễ. Tôi cảm thấy buồn cho gia quyến của người chết nhưng đôi khi tôi cũng cảm thấy không giúp được gì vì có quá nhiều khó xử trong vai trò của một nhà sư đi tụng kinh đám tang.

Một ngày nọ, một phụ nữ trẻ tuổi đến gặp tôi. Cha cô mới chết sáng hôm đó. Ông mới chỉ 42 tuổi. Cô nói với tôi bằng tiếng Phúc Kiến: “Xin mời thầy đến tụng kinh. Xin thầy mở con đường cho cha tôi”. Tôi nhìn cô ta với tất cả tấm lòng từ bi mà tôi có thể tập trung. Tôi có thể cảm thấy sự bối rối và đau khổ của cô. Cô khoảng chừng 20 tuổi và là một người con gái có hiếu. Trong thâm tâm tôi nói thầm với mình: “Trời ơi tôi sẽ mở đường cho người như thế nào đây? Con đường tượng tượng nào tôi sẽ vẽ trong không khí cho hồn tượng tượng đặt chân lên? Làm sao tôi có thể nói với người phụ nữ trẻ tuổi tội nghiệp đang ở trong tình trạng buồn phiền và bối rối rằng:” không có con đường nào như cô đã tượng tượng như thế?”

Đức Phật cũng có lần ở trong tình thế như vậy và Ngài đã trả lời ra sao?

Một hôm một người trẻ tuổi lại gần Đức Phật và hỏi Ngài: “Bạch Thế Tôn, cha con chết. Xin mời Đức Phật đến và cầu nguyện cho cha con, cứu độ linh hồn ông ấy để ông ấy có thể đi lên thiên đàng. Những người Bà La Môn cử hành những nghi thức này nhưng Đức Phật lại còn mạnh hơn họ nhiều. Nếu Ngài sẽ làm điều đó, chắc chắn hồn cha con sẽ bay thẳng về thiên đàng”.

Đức Phật trả lời, “Rất tốt, hãy đi ra chợ và đem về cho ta hai cái bình đất và một ít bơ”. Người trẻ tuổi sung sướng vì Đức Phật đã hạ cố thi hành một số thần thông để cứu linh hồn cha của mình. Anh ta vội vã đi ra phố và mua các thứ mà Đức Phật bảo. Đức Phật chỉ dẫn cho anh ta để bơ vào một bình và để đá vào bình kia. Rồi ném cả hai bình đó xuống ao. Người trẻ tuổi làm theo và cả hai bình đều chìm xuống đáy ao. Rồi Đức Phật tiếp tục: “Bây giờ hãy lấy một cái gậy và đập vỡ hai bình đó ở dưới ao”. Người trẻ tuổi làm theo. Hai cái bình bị đập vỡ và bơ thì nhẹ đã nổi lên còn hòn đá vì nặng nên vẫn ở dưới đáy ao.

Rồi Đức Phật nói: “Bây giờ nhanh lên đi tập hợp tất cả những thầy tu. Hãy nói với họ đến và tụng kinh để bơ chìm xuống và viên đá nổi lên.” Người trẻ tuổi nhìn Đức Phật, sửng sốt, nói, “Bạch Đức Thế Tôn, Ngài có nói thật không ạ. Chắc chắn Ngài không thể trông chờ bơ nhẹ mà chìm và đá nặng mà nổi. Điều đó ngược lại với quy luật tự nhiên.”

Đức Phật mỉm cười và nói: “Này con, con đã thấy nếu cha con có một cuộc đời *LUÔNG THIÊN* thì những *HÀNH VI* của ông cũng nhẹ như bơ cho dù thế nào thì ông cũng lên thiên đàng. Không ai có thể cản được, ngay cả đến ta. Không ai có thể chống lại *NGHIỆP* luật thiên nhiên.

Nhưng nếu cha người có một cuộc đời *BÁT THIÊN* thì cũng giống như hòn đá nặng, cha người sẽ bị chìm vào địa ngục. Dù tụng kinh nhiều đến đâu đi nữa bởi tất cả các thầy tu trên thế giới này cũng không thể gây thành khác được.”

Người trẻ tuổi hiểu ra. Anh thay đổi quan niệm sai lầm của anh và ngừng đi loanh quanh đi hỏi cái không thể được.

Nụ cười của Đức Phật đã đi tới điểm: Không ai có thể cứu chúng ta, sau khi chúng ta chết. Theo *NGHIỆP* luật, chúng ta là sở hữu chủ của những hành vi của chúng ta, chúng ta là người thừa hưởng những hành vi của chúng ta. Những hành vi của chúng ta thực sự là tài sản của chúng ta. Chúng là chỗ nương tựa thực sự của chúng ta, là những thân nhân thực sự của chúng ta. Chúng là trung tâm từ đó chúng ta xuất phát.

Khi chúng ta chết, chúng ta không mang được dù chỉ có một xu với chúng ta, hay bất cứ thứ đồ dùng của cá nhân chúng ta. Cũng chẳng có thể mang được một trong những người thân để cùng đi với chúng ta. Giống như chúng

ta đến một mình theo *NGHIỆP* của chúng ta thì chúng ta cũng phải ra đi một mình.

Nếu chúng ta hiểu rõ *NGHIỆP* luật, thì chúng ta sẽ cảm nghiệm thấy sống một cuộc đời *LUÔNG THIÊN* quan trọng đến như thế nào trong khi chúng ta còn sống. Đợi đến lúc chết thì sẽ quá muộn!

You Are Not My Real Mummy?

Edith, a woman from Berlin, initially she had great difficulties with her youngest son Peter. He completely rejected her as his mother, resisting her and being a very difficult child for her to deal with. He flatly refused to be touched by her, and when she tried to breastfeed him as a baby, he turned his head away. He refused her breastfeed unless when he was really hungry. He provoked her intentionally over a long period of time by not using the potty and wetting his nappy or his bed. When sitting on his potty at the age of two, he said to her “You have not always my mummy. I don’t love you!” His mother felt very hurt by this.

Instead of being shocked and being hurt, she could have used this as an opportunity to get closer to the cause of his rejection. When children make these kinds of statements about past lives, we should always remember that as they get older, these memories are likely to fade. It then becomes more and more difficulty to retrieve correct information about their past lives.

Six months later, Peter said to her: “I want to go to my real parents”. Edith believed in past lives and had become used to the fact that her son was remembering a past life and could not accept her as his present mother; she asked him: ” What are your real parents called?” My daddy’s called Herbert and my mummy Rosalind and you are my wicked auntie! Edith, unlike many other parents. She did not punish her son with harsh words of violence for such naughty behavior! Instead she lovingly explained to him that he was in different life now, and that she was not his wicked auntie any longer, but his new mummy also love him very much. As time went by, the child’s memory of his past life faded. He has now totally accept Edith as his mother and has told her: “I love you, mummy!”

‘When small children share their memories with us, they teach us grown ups something that we have forgotten, namely that life does not end with death!
(Trutz Hardo in ‘Children Who Have Lived Before’)

Vài Nghiệp Quả Gia Đình

Một trong những điều buồn thảm nhất của con người là sinh ra một đứa con tàn tật. Về phương diện vật chất, điều này là một gánh nặng về sự phí tổn tiền bạc và công lao săn sóc cho đứa trẻ. Về phương diện kinh tế, đó là một cái gánh nặng của xã hội phải nuôi dưỡng một phế nhân có thụ hưởng mà không sản xuất. Về phương diện tâm linh, điều ấy gây cho con người một sự hoài nghi về lòng nhân từ của Thượng Đế, và một sự băn khoăn lo ngại cho hạnh phúc của đứa trẻ.

Đối với những cha mẹ đau khổ đó, định luật Luân Hồi có thể đem đến cho họ lòng can đảm và đức tin. Trước hết, theo định luật ấy thì tất cả mọi sự tai ương, tật ách, đau khổ của con người đều là do quả báo gây nên. Trong những tập hồ sơ của *Cayce có vài trường hợp những đứa trẻ bị tật nguyên từ khi mới sinh ra, nhưng lại được coi như không phải vì lý do quả báo. Nhưng nói chung thì những phế tật đều là dấu hiệu rõ ràng của sự vi phạm hoặc lỗi lầm trong quá khứ. Kế đó, sự liên hệ giữa cha mẹ và đứa con bị phế tật cũng là do quả báo sinh ra. Những cuộc soi kiếp cho những đứa trẻ bị chứng sung đầu, câm điếc, chương óc và những tật ách khác, đều luôn luôn nói rằng: "Đó là quả báo, vừa là của cha mẹ, vừa là của đứa trẻ."

Một trong những thí dụ xác đáng về loại quả báo này là trường hợp của một cô gái nhỏ người Do Thái mới mười hai tuổi, bị chứng động kinh từ thuở sơ sinh. Chứng bệnh này không những là phiền phức khi cô bị lên cơn, mà còn là một trở ngại rất lớn cho sự phát triển cá tính của cô. Theo cuộc soi kiếp thì người cha, người mẹ và cô gái, ba người đã từng xum họp với nhau trong kiếp trước trong một gia đình ở Bắc Mỹ hồi thời kỳ khởi nghĩa giành độc lập. Trong kiếp đó, cha mẹ cô gái nhận thấy rằng theo chế độ cũ của người Anh có lợi về tiền bạc vật chất hơn là theo phe khởi nghĩa giành độc lập. Do đó họ hoạt động để cung cấp tài liệu tin tức cho chế độ Hoàng Gia. Cô gái là một thiếu nữ đẹp và thông minh, nhưng điều này lại là những yếu tố cần thiết có thể giúp ích cho những mưu toan của cha mẹ cô. Thay vì giữ cô trong nhà, cha mẹ cô lại khuyến khích cô dùng những lợi khí sắc bén và quyền rũ kia vào những mục đích chính trị có lợi cho gia đình. Mặc dầu cuộc soi kiếp không nói cho biết kết quả tấn tuồng ám muội kia, nhưng nó đã vạch rõ những hậu quả của hành động ấy trong kiếp hiện tại. Xem xét những hậu quả này, chúng ta mới thấy rằng luật Nhân Quả hành động một cách mau nhiệm và đúng đắn vô cùng, không hề suy chuyển. Cuộc soi kiếp cho cô gái bắt đầu như sau: "Những cha mẹ của linh hồn này nên so sánh những kinh nghiệm đã qua của họ bằng một cuộc soi kiếp cho chính họ, để

nhìn thấy những bồn phận và triển vọng của họ đối với linh hồn này. Bất cứ người nào nhìn thấy sự đau khổ hiện tại của linh hồn này đều phải nhận thức sự kiện "Nhân nào quả nấy," và không ai có thể kiêu ngạo Chúa Trời, vì ai gieo giống nào sẽ gặp giống nấy. Sự bành trướng bản ngã và phóng đảng truy lạc của linh hồn này trong kiếp trước đã in dấu vết trong cơ thể của cô trong lúc hiện tại, vì ai gieo gió ắt sẽ gặp bão. Những người làm cha mẹ phải chịu trách nhiệm một phần lớn về cuộc đời ô trược đó, nhằm mục đích thực hiện những lợi lộc vật chất. Bởi đó, chính họ phải chịu gánh lầy hậu quả trong kiếp này."

Nói tóm lại, người con gái ấy bị chứng động kinh trầm trọng trong lúc hiện tại là để trả quả báo về sự chơi bời dâm dăng trong kiếp trước. Thật là một điều công bình mà cha mẹ cô có trách nhiệm phải nuôi dưỡng săn sóc một người con mà sự sa đọa phần lớn là do sự lỗi lầm của họ gây ra.

Một trường hợp lý thú khác là của một thiếu nữ ở New York, bị mù mắt từ khi lọt lòng mẹ. Nhìn qua các tấm ảnh của cô ta thì cũng khá đẹp. Người mẹ yêu cầu ông Cayce khám bệnh cho cô ấy, nhưng vì không có một cuộc soi kiếp nên không rõ tật ách mù lòa này nguyên nhân từ đâu. Dầu sao, người mẹ cô yêu cầu một cuộc soi kiếp cho chính bà ấy, và nhờ đó người ta mới thấy rõ mối liên hệ về nhân quả giữa hai mẹ con bà ấy. Trong một kiếp trước, người mẹ đã từng làm một giáo sư dạy học. Cuộc soi kiếp nói: "Linh hồn này đã lợi dụng một cơ hội để làm tiền và gieo sự rối rắm vào cuộc đời của một người đàn bà khác. Kiếp này hai vợ chồng y phải trả quả báo, vì thuở xưa hai người hành động theo những mục đích ích kỷ mà không kể đến luật Trời."

Người ta chỉ có thể phỏng đoán về tánh chất thật sự của tấn bi kịch này, trong đó hình như người cha cũng đóng một vai trò. Tất cả những gì xảy ra, ấy là một vị giáo chức đã khai thác một người đàn bà nọ vì lợi riêng, làm cho người kia buồn rầu và đau khổ. Chính người đàn bà bị khai thác đó, trong một kiếp trước cũng có một nghiệp ác cần phải trả, mà quả báo là tật mù mắt. Trong kiếp này cô bèn đầu thai vào làm con gái của vị giáo chức kia, nhờ đó mẹ cô đã có cơ hội để trả quả báo cũ.

Trường hợp thứ ba là một trường hợp rất lý thú về tật khật khùng của người con vì tội lỗi của một người mẹ. Trong một kiếp trước ở Palestine, người đàn bà kia đã chế nhạo những kẻ tàn tật, bởi đó cô gây ra những nghiệp ác làm cho cô sinh ra một đứa con thiếu trí khôn và khật khùng trong kiếp này.

Trong một trường hợp khác, đương sự là một thiếu nữ bị chứng to đầu vì trong óc có nước, một chứng bệnh rất kỳ lạ và ít có. Người mẹ đã chết vài ngày sau khi sinh, và người cha đã gửi đứa con trong một nhà từ thiện Công giáo. Khi đứa con lên bốn tuổi, người cha đến xin ông Cayce soi kiếp cho nó. Cuộc soi kiếp nói: "Em này rất thông minh, hiểu biết mọi chuyện, biết gọi tên từng người và có thể theo dõi cuộc nói chuyện lý thú. Em ấy không thể đi đứng gì được, vì đầu em quá nặng và lớn quá, và em phải chú ý giữ gìn luôn luôn cho đầu khỏi nghiêng."

Vì không có một cuộc soi kiếp nào cho em gái này nên người ta không biết rõ lý do của căn bệnh ấy. Tuy thế ông Cayce đã soi kiếp cho người cha, vì người này muốn biết sự liên hệ giữa ông với đứa con gái trong kiếp trước là như thế nào. Câu trả lời rất vắn tắt và khô khan: "Trong kiếp trước ông có phương tiện giúp đỡ kẻ khác, nhưng ông làm ngơ không chịu giúp ai cả! Vậy ông nên tập lấy tánh biết thương người trong kiếp này." Cuộc soi kiếp không có nói đầy đủ chi tiết để cho ta biết rõ tánh ích kỷ của ông là như thế nào. Chỉ nghe nói rằng kiếp trước, ông là một người lái buôn ở Fort Dearborn, và "Thâu thập được rất nhiều của cải vật chất, nhưng lại rất kém cỏi về phương diện tâm linh." Xét về trường hợp kể trên, người ta thấy rằng nếu chúng ta thảo nhiên và làm ngơ trước sự đau khổ của kẻ khác, chính chúng ta sẽ bị định mệnh đem đến cho ta những đau khổ đó. Một người kia có thể không quá độc ác để tích cực gây thương tổn cho kẻ khác, nhưng ông có thể không chịu làm lành cũng như ông không làm ác. Một thái độ thảo nhiên bất động như thế trước sự đau khổ của nhân loại có lẽ không phải là một tội ác lớn để gây nên một nghiệp quả tàn tật vào xác thân. Nhưng dầu sao người ta cũng phải học bài học thiện chí và thông cảm. Bằng cách này hay cách khác, người ta phải chú trọng đến những sự lầm than khốn khổ của người đời; nói tóm lại, người ta phải có lòng nhân từ và biết thương xót kẻ khác. Và vì lẽ người ta không bị quả báo tột nguyên vào chính bản thân mình, thì còn có phương tiện nào tốt lành hơn là lãnh lấy cái kinh nghiệm đau thương của người cha sinh ra một đứa con tàn phế? Do sự đau khổ nhìn thấy đứa con bị phế tật, mà người ta mới có dịp thông cảm sự đau khổ của những người làm cha mẹ vào một trường hợp tương tự, và mới hiểu rõ ý nghĩa thế nào là sự đau khổ của người thế gian.

Những trường hợp vừa kể trên chỉ cho chúng ta thấy rằng giữa cha mẹ và con cái có những nhân duyên và nghiệp quả ràng buộc lẫn nhau. Ngoài ra cũng có những sợi dây duyên nghiệp giữa những anh em trong một gia đình. Trong những hồ sơ Cayce, có một trường hợp lạ lùng về sự thù nghịch giữa hai chị em nhà kia đã dẫn chứng cho điều này. Kể từ khi họ còn thơ ấu, giữa

hai chị em nói trên đã có sự ganh ghét, đố kỵ và thù hằn lẫn nhau. Giữa hai chị em, luôn luôn xảy ra những xung đột cãi vã, thường khi chỉ vì những duyên cớ nhỏ nhặt không đâu. Sự thù nghịch đó không có xảy ra giữa những người anh em khác trong gia đình.

Xét theo quan điểm tâm lý của Freud, thì sự thù nghịch giữa hai chị em nhà này có thể truy nguyên ra bởi sự tranh giành tình thương của người cha. Nhưng theo sự quan sát bằng Thần Nhãn của ông Cayce thì giữa hai người có một sự ghen tuông sâu xa về tình: Trong một kiếp trước, người chị có chồng và giữa hai chị em đã xảy ra một sự hiểu lầm về sự giao thiệp giữa người em vợ với người anh rể.

Để cho những nhân vật của tấn bi kịch này hiển hiện rõ ràng, chúng ta hãy gọi tên cô em là Loan, gọi tên cô chị là Thúy, và Bình là chồng của Loan. Trong cuộc soi kiếp cho cô em (Loan), cô này hỏi về những mối liên hệ trong kiếp trước giữa cô với người chồng và người chị của cô ta thế nào, thì cô nghe thuật lại câu chuyện dưới đây: Ba người đã từng gặp nhau trong kiếp trước, trong kiếp đó, Bình là chồng của Thúy tức là chị của Loan bây giờ. Một ngày kia Bình đau nặng, và vì một lý do nào đó không rõ, lúc ấy Bình lại ở cách xa với vợ y. Loan làm nghề nữ y tá, và nhờ sự săn sóc của cô nên Bình chóng khỏi bệnh và phục hồi lại sức khỏe. Sự săn sóc của Loan đối với Bình chẳng qua chỉ là bổn phận của một cô điều dưỡng, nhưng sự chăm nom tận tụy của cô đã tạo nên giữa hai người một sự thông cảm, nó làm cho người chị là Thúy phải lấy làm cay đắng khi cô khám phá ra câu chuyện. Sự ghen tuông vô căn cứ ấy không bao lâu đã trở nên lòng thù hận, và sự căm hờn uất hận đã ảnh hưởng sâu xa trong tâm hồn của người đàn bà khó tính ấy đến nỗi sau nhiều thế kỷ, nó vẫn còn biểu lộ nơi tánh của cô trong kiếp này.

Dưới đây là một trường hợp thứ hai về nghiệp quả ràng buộc giữa một người anh trai và một người em gái, hai anh em cùng sinh tại Anh quốc. Trong cuộc Thế Chiến Thứ Hai, họ được giao cho một người đàn bà Mỹ săn sóc, người này hồi đó làm giám đốc của một trường học ở tiểu bang New England. Người anh lên mười tuổi, còn cô em mới năm tuổi. Bà mẹ nuôi của hai em biết rõ tâm lý trẻ con bởi sự học về phân lý thuyết và cũng do sự thực nghiệm của một đời làm nghề dạy học. Bà ấy bắt đầu nhận thấy sự thù nghịch rõ rệt giữa hai anh em. Trong hai người thì người anh có vẻ "Ăn hiếp" và dữ nhất. Bà ấy yêu cầu ông Cayce soi kiếp cho cả hai đứa. Cuộc soi kiếp tiết lộ cho biết một sự kiện rất lý thú: Hai đứa trẻ trong kiếp trước là những người thuộc hai bộ lạc đối lập ở xứ Ecosse, hai bộ lạc này đã từng

chia rẽ và thù nghịch nhau vì một sự tranh chấp từ lâu đời và đã từng đánh với nhau những trận giao phong ác liệt. Sự thù nghịch ấy tồn tại qua nhiều thế kỷ, và biểu lộ trong kiếp này qua sự thù hằn giữ hai đứa trẻ nhỏ!

Hai thí dụ trên đây cũng đủ chứng minh cho thuyết Luân Hồi quả báo và đem lại sự giải đáp cho bài toán bí hiểm về sự thù nghịch vô căn cứ giữa những anh em trong một nhà, làm cho họ bị dày vò khổ sở mà không hiểu lý do vì đâu. Mọi gia đình đều có lý do xung đột căn cứ trên những đụng chạm nhất thời. Tuy nhiên những sự đụng chạm nhất thời đó có thể truy nguyên từ nhiều thế kỷ trước.

Việc tìm ra nguyên nhân ở một kiếp trước về sự thù nghịch giữa hai người, không đủ để làm tiêu tan sự thù nghịch ấy. Nếu hai người ấy không muốn kéo dài sự thù nghịch kia từ kiếp này sang kiếp khác, thì trong kiếp này họ phải cố gắng nhẫn nại thay thế sự căm thù ấy bằng tình thương, và thay đổi sự đố kỵ chia rẽ kia trở thành một lòng ưu ái và thiện cảm. Lời khuyên trên đây không những áp dụng cho những anh em trong một nhà mà thôi, nó còn áp dụng cho mọi giao tế ngoài xã hội, cùng mọi sợi dây liên hệ ràng buộc chúng ta với tất cả mọi người trần gian.

Xét cho cùng, những sự thay đổi ngôi thường xuyên của chúng ta trong gia đình trải qua nhiều kiếp luân hồi sinh tử, chỉ rằng thật ra chúng ta không phải là những người của một gia đình riêng biệt nào cả. Chúng ta là những phần tử của đại gia đình nhân loại, và trong sự sinh hoạt hằng ngày chúng ta phải luôn luôn sống một cách có ý thức với điều Chân Lý tối trọng đó.

**Edgar Cayce (March 18, 1877 – January 3, 1945) was an American mysticist who allegedly possessed the ability to answer questions on subjects as varied as healing, reincarnation, wars, Atlantis and future events while in a trance.*

Luân Hồi, Tái Sinh Là Gì?

Luân hồi hay tái sinh là sự chuyển hóa sự sống của một sinh vật qua nhiều kiếp theo sự tái sinh. Đây chính là triết thuyết tôn giáo được phát triển cách đây đến mấy nghìn năm. Thuyết này bàng bạc trong dân gian, khắp nơi trên thế giới, ở Ai Cập, Hy Lạp cổ đại, nhất là Ấn Độ. Các tôn giáo như Ấn Độ giáo, Phật giáo, Do Thái giáo và cả những người theo thuyết thần trí học (theosophy) đều đề cập đến vấn đề này... thuyết luân hồi lan truyền hầu như toàn bộ các nước ở Châu Á. Người Tây phương hiểu luân hồi qua từ

Metempsychosis, Tranmission hay Reincarnation. Theo Webster's New World Encyclopedia (1992) thì thuyết luân hồi bao hàm ý nghĩa rằng sau khi chết, linh hồn của loài người cũng như loài vật và ngay cả loài cây cỏ cũng sẽ chuyển sinh từ cơ thể này qua cơ thể khác từ dạng này qua dạng khác tùy theo những gì đã gây ra lúc còn sống.

Thuyết luân hồi hay tái sinh có ý nghĩa vô cùng sâu sắc và chí lý: mọi sinh vật, sau khi chết sẽ chuyển hóa từ một thân xác này sang một thân xác khác. Ngay cả loài vật và loài cây cỏ cũng vậy. Luân hồi hay tái sinh (Reincarnation) là sự chuyển hóa hay sự chuyển sinh, đầu thai (transmission) của linh hồn. Nói rõ hơn là khi chết, linh hồn sẽ chuyển từ thân xác này để nhập vào một thân khác. Khi chết thân xác hủy hoại tan rã, chỉ có linh hồn tồn tại.

Theo Phật giáo thì luân hồi, tái sinh là một phản ứng nghịch lại, là một sự báo ứng tự nhiên của mọi hành động. Mỗi hành động đều có những phản ứng dội lại cho hành động gây ra. Chữ luân hồi theo Phật giáo lấy từ Phạn ngữ là *Samsara*.

Con người phải trải qua nhiều kiếp cho đến khi chịu đủ sự trả quả tương xứng về những gì đã làm và không tạo nên nghiệp xấu thì mới mong được tới cõi an lạc mà Phật giáo gọi là cõi Niết Bàn (Nirvana). Những ai phạm điều xấu, ác thì khi chết phải đọa vào địa ngục và chịu những sự xử phạt công minh.

Theo thuyết của Phật giáo có mười nghiệp dữ (sát sinh, trộm cắp, dâm dật, tham muốn, tức giận, si mê...) đối lại với mười nghiệp dữ có mười nghiệp lành như không giết hại, không tham lam trộm cắp, không giận hờn, không mê muội...) nếu khi sống tạo nghiệp ác thì khi chết phải chịu luân hồi tái sinh vào thân phận kẻ chịu khổ đau vì phải trả cái nghiệp xấu ấy. Nếu khi sống tạo nghiệp lành, thì khi chết sẽ luân hồi đầu thai vào thân xác mới có đời sống sung sướng tốt lành hơn. Nói tóm lại tất cả những gì mà bản thân đang phải trải qua ở hiện tại chính là kết quả của những nghiệp gì mà kiếp trước bản thân đã làm. Và tất cả những gì mà hiện tại bản thân hành động thì đó sẽ là cái nghiệp được tạo lập trong hiện tại để có nghiệp báo ở tương lai tức là sự báo ứng của việc mình làm.

Các nhà nghiên cứu về thuyết luân hồi tái sinh lúc đầu tưởng rằng thuyết này chỉ phát triển ở các nước Á Châu, nhất là vùng Đông Nam Á. Nhưng dần dần họ khám phá ra rằng không riêng gì ở vùng Á Châu mà ở các nước Ai

Cập, Hy Lạp cổ đại như nơi vùng ốc đảo xa xăm, thuyết này vẫn bàng bạc trong dân chúng và cả người dân Da đỏ cũng thường tin vào thuyết tái sinh. Các nhà nghiên cứu hiện tượng luân hồi lúc đầu rất ngạc nhiên về sự trùng hợp lạ lùng của một số lớn người Da đỏ ở Bắc Mỹ Châu giống một số lớn người dân Châu Á về niềm tin có sự tái sinh. Nhưng khi xét về mặt địa lý họ thấy không có gì đáng ngạc nhiên vì thời đại Băng Hà, Á Châu và Mỹ Châu đã dính liền với nhau một cách tạm thời từ hai vùng Tây Bá Lợi Á (Siberia) và Alaska. Lúc bấy giờ người Á Châu đã liên lạc được với vùng Bắc Mỹ qua ngã này và ngay cả một số loài thú cũng vậy. Bác Sĩ Mills đã đưa ra những điểm tương đồng về sự kiện này như sau:

Người Tây Tạng tin rằng, vị Phật Sống Lạt Ma của họ khi qua đời sẽ lại tái sinh để chăm dắt và che chở cho dân tộc họ. Cũng vậy, những người Da đỏ Bắc Mỹ Châu tin rằng vị Tù Trưởng bộ lạc đôi khi chọn sự đầu thai trở lại để giúp đỡ những người trong thị tộc. Ngày nay, một số tôn giáo khác tuy nhiên một số người dân ở đây vẫn còn tin vào sự tái sinh. Thường thì họ suy đoán qua giấc mộng, qua lời nói bất chợt của người trong nhà, nhất là của đứa bé. Sự trùng hợp về hình hài, cử chỉ, hiện tượng v.. v... đều được chú ý cẩn thận. Đôi khi họ còn tin tưởng rằng người chết hiện về dù trong giấc mộng cũng bao hàm ý tưởng là họ sắp đầu thai trở lại. Đôi khi họ còn để ý qua dấu bớt, vết sẹo trên da của trẻ sơ sinh. Nếu giống với dấu vết mà người đã chết trước đó có thì có thể nghĩ rằng người ấy đã lại tái sinh. Cũng có khi họ quan sát đứa trẻ về cách cư xử, ăn ở của nó. Nếu giống với người đã chết thì đó là điều đáng quan tâm. Nhiều người trước khi chết thường trời trần lại lời ao ước muốn hay không muốn được sinh ra lần nữa.

Ý Nghĩa Sâu Xa Của Hai Chữ Luân Hồi.

Chữ luân hồi còn được hiểu rộng nghĩa hơn nữa khi nhắc đến thuyết Linh Vật (Animism). Bách khoa tự điển field Enterprises Educational corporation (Hoa Kỳ) xuất bản năm 1961 ghi rằng thuyết Linh Vật tin tưởng rằng mọi vật thể trong vũ trụ đều có tính linh và cũng chịu luân hồi nhân quả. Mọi sinh vật đều có linh hồn, Ngay cả con người có vị thế tối cao trong các loài đôi khi vẫn phải tái sinh làm loài thú như ngựa, bò, heo tùy theo những gì mà người ấy đã tạo trước đó. Cái mà người ấy đã gây ra được gọi là nghiệp. Theo D. T. Suzuki nhà tâm lý, triết học nổi danh thế giới, khi nghiên cứu về vấn đề tái sinh từ người qua loài thú đã ghi nhận rằng "cái mà ta gọi là những nghiệp có thể xem như tương đương với những bản tính mà ta thường thấy từ những con vật ấy". Từ đó ông nêu lên những thí dụ như có những con người lúc sống đã có những hành động, cử chỉ, cách sống biểu lộ qua

những gì gọi là "thối" thì khi chết có thể tái sinh thành con vật có những đặc tính tương tự. Như kẻ phàm ăn, tục tĩu, thô lậu, xấu xa, hèn hạ, dơ bẩn, sau khi chết có thể họ sẽ tái sinh thành loài heo. Trái lại những kẻ khi sống thường ranh mãnh mưu lược, ganh tỵ, thâm hiểm, xảo quyệt... sau khi chết có thể chuyển sinh thành chồn cáo, chuột, khỉ. v. v... lý luận này mới nghe qua sẽ không hiểm cho là kỳ quặc mơ hồ. Cũng có lý luận ngược lại rằng những người khi sống có những tướng cách ấy là hình ảnh của loài vật thấp hèn ở tiền kiếp. Những thuyết luân hồi tái sinh thật sự đã trình bày sự việc vấn đề một cách chí lý, phức tạp như đã nói và ai trong chúng ta dù không tán thành, đồng ý nhưng cũng ít nhất một lần trong cuộc, sẽ tự hỏi tại sao trong đời lại có những người hình dáng, cử chỉ, hành động, cách sống giống loài thú? Có người khi nằm ngủ co quắp hay co rúm lại, có người ngáy vang như sấm, có người dáng đi như rắn bò, có người cười như ngựa hí, có kẻ gương mặt luôn luôn nhăn nhó như loài khỉ hay hằn lên nét mặt dữ tợn, với đôi mắt trắng dã, gườm gườm như ác thú. Có người khi ngồi có tư thế như cọp, heo hay giọng nói to, sang sảng như tiếng thú gầm vang? Phải chăng đó là những loài thú ở các kiếp quá khứ và hiện tại mang kiếp người nhưng vẫn chưa thoát hẳn một số chi tiết của loài thú? Những kẻ giết người, những kẻ tra tấn người không gớm tay, những đao phủ, luôn cả những đồ tể (những kẻ giết súc vật) phần lớn hiện rõ ác tính trên cử chỉ dáng đi, giọng nói và nhất là gương mặt; thường thì đi lầm lũi (như cảm nhận được cái xấu xa tàn ác của mình nên không thể biểu lộ được sự thanh thản, yên tĩnh của tâm hồn), đôi tay thường nắm lại, như thủ thế, đặc biệt đôi mắt trắng dã lộ nhãn có nhiều đường gân máu tràn cả lòng trắng và lan vào tròng đen. Có điều kỳ dị là những người này gần như hầu hết đều có con mắt lồi hay tròng đen treo đề lộ 3 phần trắng trong mắt gọi là tam bạch đản hoặc xuất phát, biểu lộ ác tính dã man không có chút tính người qua lời nói như năm 1992, tại Hoa Kỳ, tên sát nhân kỳ dị, dã man chuyên ăn thịt người tên là Jeffrey Dahmer mặc dầu bị bắt hấn vẫn không tỏ dấu ăn năn tội lỗi mà còn tuyên bố: "Nếu có cơ hội, tôi sẽ giết, phân thây và ăn thịt những ai mà tôi bắt được!" Tên sát nhân Jeffrey Dahmer này đã giết 17 người vô tội và ăn thịt rất nhiều người.

Mặc dầu là một con người nhưng rõ ràng hẳn còn kém xa thú vật nếu xét về mặt tiến hóa của chủng loại về sự phát triển của tư duy tình cảm. Vấn đề thú có thể chuyển sinh làm người hay người có thể chuyển sinh làm thú trong thuyết luân hồi quả báo đã khiến cho thuyết này trở nên bao trùm mọi vật tương tự như thuyết Linh Vật (Animism) theo đó mọi vật đều có tính linh hay linh hồn và chịu sự chuyển sinh của luân hồi, vì thế những người tin vào thuyết luân hồi thường kiêng ăn thịt vì hai lý do: Thứ nhất sinh vật đã có

sinh, có diệt, có sống, có chết tức là có biết đau biết khổ, biết sung sướng thì tại sao ta lại giết chúng? Thứ hai sinh vật ta thấy sống trên quả đất có thể là hậu thân của những người nào đó hoặc đôi khi có thể là người thân mang hình hài loài thú qua sự chuyển sinh? Tuy nhiên thuyết luân hồi cho rằng sự tái sinh luôn luôn xem như một sự tiến hóa hơn. Ở đây cần phải lưu ý về một số thắc mắc được đặt ra rằng đã là loài thú thì làm gì có trí óc sáng suốt để nhận ra đâu là tà đâu là chánh, đâu là điều lành đâu là điều dữ. Vì thế bảo rằng loài thú gây nghiệp lành hay nghiệp dữ chỉ là sự ngẫu nhiên mà thôi chứ không phải do chủ ý của nó. Điều thắc mắc rõ ràng hữu lý, nhưng nếu nhìn lại ngay cả loài người mà từ lâu ai cũng công nhận là loài sinh vật thượng đẳng có trí óc thông minh hơn tất cả loài vật vẫn không hiếm những con người tàn ác, vô nhân đạo, những con người hoàn toàn vô luân, tay luôn luôn nhúng máu, mắt luôn luôn chỉ muốn thấy cảnh chết chóc và thích nghe những lời kêu la thảm thốt, khổ đau của người khác. Những kẻ này có trí óc, có suy nghĩ nhưng không bao giờ có lòng nhân đạo xót xa. Vậy họ cũng ở cấp độ cao của trí thức, về cấu tạo bộ não nhưng tại sao họ lại giống loài ác thú? Những kẻ này xét cho cùng còn thua loài vật vì có nhiều loài vật rất hiền lành. Về ý niệm tái sinh luân hồi từ cấp độ thấp tới cấp độ cao theo sự tiến hóa từ lâu đã được nhiều nhà nghiên cứu lưu tâm. Nhà sinh vật học Charles Darwin nêu thuyết tiến hóa của sinh vật theo đó sinh vật tiến hóa từ trình độ thấp đơn giản dần dần đến trình độ cao hơn và phức tạp hơn theo nhu cầu, cuộc sống và môi trường sống. Tuy nhiên nhà khoa học chỉ nghiên cứu căn cứ phần lớn vào những gì có tính cách thuần vật chất về cấu tạo, dạng thể của các cơ quan, cơ thể cùng liên hệ với các hiện tượng sinh lý, sinh hóa chứ không đi sâu vào lĩnh vực luân lý đạo đức, tâm linh sâu xa hơn như thuyết luân hồi chuyển kiếp tái sinh. Charles Darwin nhận thấy rằng những sinh vật như cá, rùa, ếch, chim, sư tử, bò, ngựa, khỉ, người đều có dạng thể phôi (Embryos) đầu tiên tương tự nhau.

Nhà khoa học chỉ thấy rõ sự tiến hóa từ "vạn vật đồng nhất thể" ấy qua sự tiến hóa mà thành nhiều hướng để phát sinh ra các loài: họ, bộ, giống, ngành sinh vật khác nhau mà không chú tâm nghiên cứu cái nguyên nhân sâu xa tiềm ẩn bên trong và trước đó ở mỗi sự vật. Thuyết tiến hóa như thế chỉ phát họa được rằng: "con người như là một toàn thể đã trải qua nhiều giai đoạn tiến hóa. Trong khi thuyết luân hồi cho thấy sự chuyển hóa để thành con người phải trải qua nhiều giai đoạn của sự tái sinh có liên quan nhiều đến những gì thuộc về tâm linh và luân lý cùng sự thưởng phạt công minh giống như những định luật tự nhiên trong vũ trụ. Mỗi con người trước khi trở thành toàn hảo, hoàn thiện để vào cảnh giới an lạc phải trải qua nhiều kiếp chuyển hóa tái sinh. Trong các lần chuyển sinh ấy sẽ có những kiếp khác nhau; khi

thì loài vật, khi thì loài người, khi chuyển sinh thành loài vật, có thể họ phải trải qua nhiều kiếp như khi thì loài này, khi thì loài kia tùy theo cấp độ của nghiệp quả. Qua các tài liệu kinh Phật giáo thì đức Phật Thích Ca, trước khi thành Phật, ngài đã phải chuyển sinh qua nhiều kiếp.

Cũng theo thuyết luân hồi thì khi còn là kiếp thú, kiếp thú này cũng có hạn định của nó. Hạn định này tùy thuộc vào những gì mà nghiệp quả trước đó đã quy định trong thời gian bao lâu để trải qua. Cùng là một loài vật nhưng cũng vẫn có những con khác nhau về cách sống. Nhưng cùng là một loài chó, vậy mà có con rất trung thành, hiền lành, từ tốn. Trái lại có con rất hung dữ, phản chủ, nhác lười, tham ăn...

Chúng ta từ nhỏ thường đã từng nghe kể chuyện con chó trung thành nọ rất thương chủ, thường ngày ra ga đón chủ về. Nhưng sau đó chủ nó không trở về nữa vì bị pháo kích chết trong một chuyến đi. Con chó không biết chủ đã chết, vẫn ngày ngày đến sân ga đón chủ. Suốt mấy tháng trời, con chó buồn bã một cách lạ thường bỏ ăn bỏ ngủ và sau đó gục chết ở trên đường tới nhà ga. Người dân trong vùng vô cùng thương tiếc nên đã chôn cất và xây cho nó một nấm mồ với tấm bia mộ ghi câu "đây là nơi an nghỉ cuối cùng của con chó trung nghĩa".

Tùy theo bản tính riêng biệt ở mỗi con vật mà luật luân hồi tái sinh quy định cho chúng, sự chuyển sinh vào một kiếp nào đó theo đúng với sự thưởng phạt hoàn toàn vô tư và công bình. Dù mèo, chó, chim chóc, cây cối...các chủng loại này ở cạnh nhau, gần gũi nhau từ thời đại này qua thời đại khác và chẳng có gì là đáng ngạc nhiên khi chúng ta và ngay cả những đứa bé mới hiểu biết cũng vẫn cảm thấy rõ ràng là có sự tự nhiên, quen thuộc và hầu như gần gũi với tất cả những sinh vật xung quanh ta với mọi chủng loại. Phải chăng điều đó nói lên rằng ta và những sinh vật ấy đã có sự liên hệ vô hình nào đó ràng buộc? Phải chăng chúng có cùng một bản tính với ta là cùng sinh ra, lớn lên, bệnh tật, dinh dưỡng (ăn, uống, hô hấp, bài tiết), sinh sản rồi chết là do ta và chúng đã có lần chuyển sinh cho nhau từ muôn ngàn kiếp trước và sẽ còn gặp gỡ ở những kiếp lai sinh? Thế gian, vạn vật đồng nhất thể đã một phần thể hiện ở đó. Nhìn mọi loài, vạn vật chung quanh chúng ta mới thấy được những hình thức tiến hóa quy tụ cả trên thế gian này giống như trong một trường học có vô số học sinh nhưng khác nhau về trình độ tri thức, số năm học, lớp học, môn học...

Bên ngoài là toàn thể ngôi trường và toàn thể học sinh nhưng bên trong tiềm tàng sự chuyển động, vận hành của vấn đề học vấn, về sự tiến hóa của kiến

thức, học hỏi và trình độ ngày càng cao của các học sinh. Nếu các học sinh chuyên tâm học hỏi thì vào thời gian nào đó họ sẽ được chuyển dần lên lớp mới và ra trường, họ sẽ không còn phải học ở trường đó nữa. Chỉ có những học sinh nào nhác lười, ham chơi, hạnh kiểm xấu, học kém thì những học sinh ấy mới dễ bị thi hỏng, ở lại lớp chậm ra trường... Tất cả những hình ảnh vừa kể là biểu tượng của hình ảnh về sự tiến hóa của những kiếp.

Ngay trong một kiếp sống của ta, nếu tìm hiểu kỹ và suy luận theo thuyết luân hồi thì (theo D.T.Suzuki) cũng thấy được một cách khá rõ ràng những giai đoạn tương ứng với những cõi mà suốt trong vô lượng kiếp ta đã phải và sẽ trải qua. Daiset Teitaro Suzuki đã viết trong cuốn *Mysticism Christian and Buddhist* một đoạn về nhận định này với đại ý như sau: "qua những kinh nghiệm hàng ngày của mỗi con người chúng ta, nếu lưu tâm để ý chúng ta sẽ thấy ngay trong cuộc sống của đời mình có tất cả những gì mà ta có thể kinh nghiệm được bằng cách đi qua một hạn kỳ về tái sinh dài. Những gì mà chúng ta có được hay gặp phải khi đang còn sống đều thấy có sự tương đồng với nó ở một nơi nào đó ở cõi thanh cao tốt đẹp là chốn thiên đàng dưới hỏa ngục hoặc ở những nơi khác như cõi ngạ quỷ súc sanh. Khi ta vui vẻ hơn hờ, hạnh phúc chính là điều tương ứng với cõi thiên đàng, còn khi ta đau khổ, gặp hiểm nguy, tai họa khốn cùng là như ta đã rơi vào cõi địa ngục. Khi ta tức giận, nộ khí xung thiên là như ta đã đi vào cõi A - tu - la rồi vậy..." Viviane Contri khi trình bày vấn đề đầu thai trong tạp chí *Madame actuelle* số 254 đã viết như sau:

"Thời gian trải qua do sự đầu thai ở mỗi linh hồn thường khác biệt nhau, tuy nhiên trung bình một linh hồn đầu thai khoảng mỗi 250 năm. Giữa thời gian này, mỗi linh hồn sẽ nhìn lại kiếp sống đã qua và từ đó sẽ chọn lựa một cách lý tưởng cho cuộc tái sinh kế tiếp."

Theo Jean Francis Crolart, nhà nghiên cứu về hiện tượng luân hồi và là tác giả cuốn sách nổi tiếng nhan đề: 'Tái sinh sau khi chết' đã ghi nhận rằng: "Kiếp sống hiện nay của mỗi con người chúng ta tùy thuộc nhiều kiếp sống trước đây (tiền kiếp) nhưng chính từ kiếp sống hiện tại sẽ đặt nền tảng và tiền đề cho kiếp sống ở tương lai hay hậu kiếp".
(Bí Ẩn Về Tiền Kiếp, Hậu Kiếp - Đoàn Văn Thông do Q. T. Dung sưu tầm)

---oOo---

Samyak sambodhi – tam miệu tam bồ đề, chánh đẳng chánh giác

SAMYAK-SAMBODHI - A samyak sambuddha is one who through his own efforts and wisdom understands dharma, and out of compassion proclaims it to the world in order to uplift others from samsara and to lead them to liberation. The samyak-sambodhi is the state pertaining to a samyak-sambuddha. The samyak sambuddha makes others understand aryasatyani, namely, suffering, cause of suffering, cessation of suffering and, way to cessation of suffering as he has known them.

Người ta phân biệt hai quả vị Phật: Độc Giác Phật (SKT. pratyeka-buddha), là người hoàn toàn giác ngộ, nhưng không giáo hóa, và Tam-miệu-tam-phật-đà (SKT. samyak-sambuddha), dịch ý là Bậc Chính Đẳng Chính Giác, người giáo hóa chúng sinh về những điều mình chứng ngộ. Một Chính Đẳng Chính Giác là một vị đã đạt Nhất thiết trí (SKT. sarvajnata),

Sanctified - được thăng hoa (Sanctify – thánh hóa, làm cho ai trở thành thánh)

Sanctity - thần thánh, thiêng liêng, sự thánh thiện (Sanctification = thánh hoá)

Sanctum – nơi thiêng liêng

Sanguine - lạc quan, đầy hy vọng, tin tưởng

Sanskrit – the language of the original Aryan Tribesmen, was superseded (được thay thế) by local dialects and became in comprehensible to everybody but the Brahmins (members of the Indian priestly class)

Tiếng Phạn (Phạm/Phạn ngữ; SKT. samskrta vak, hoặc ngắn hơn là samskrtam) là một cổ ngữ của Ấn Độ còn gọi là bắc Phạn để phân biệt với tiếng Pali là nam Phạn và là một ngôn ngữ tế lễ của các tôn giáo như Ấn Độ giáo, Phật giáo Bắc Tông và Jaina giáo. Nó có một vị trí quan trọng trong văn hóa Ấn Độ và các văn hóa vùng Đông Nam Á tương tự như vị trí của tiếng Latinh và tiếng Hy Lạp trong Châu Âu Trung Cổ; nó cũng là kết cấu trọng điểm của truyền thống Ấn giáo/Phệ-đà, nhưng ở một mức độ cao cấp hơn. Ngày nay nó là một trong nhiều ngôn ngữ chính thức của Ấn Độ, mặc dù tiếng Hindi (hindi) và các thứ tiếng địa phương khác ngày càng được dùng phổ biến.

Sapling – cây non (Sapling Grove = vườn cây non)

Sapper – military specialist on field fortification work = công binh

Sarcastic – chế nhạo, mỉa mai, châm biếm

Sarcophagus – limestone used for coffins

Sariputa – Xá-Lợi-Phất, một trong 10 Đại Đệ tử của Đức Phật

Sariputa and Moggallana (Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên) – the leading disciples of the Buddha. The two friends became the inspiration of the two main schools of Buddhism that developed some 200-300 years after the Buddha's death:

The more austere and monastically inclined Theravada regard Sariputa as a second founder.

The Mahayana has taken Moggallana as their mentor, he was known for his *iddhi*, who would ascend to the heavens and had an ability to read people's minds...

Iddhi (Pali) = thần thông biến hóa (xem từ Siddhis (Sanskrit))
Supernormal physical powers.

SARIPUTTA AND MOGGALLANA

At that time Sariputta and Moggallana, two Brahmans and chiefs of the followers of Sanjaya, led a religious life. They had promised each other: "He who first attains Nirvana shall tell the other one."

Sariputta seeing the venerable Assaji begging for alms, modestly keeping his eyes to the ground and dignified in deportment, exclaimed: "Truly this samana has entered the right path; I will ask him in whose name he has retired from the world and what doctrine he professes." Being addressed by Sariputta, Assaji replied: "I am a follower of the Buddha, the Blessed One, but being a novice I can tell you the substance only of the doctrine."

Said Sariputta: "Tell me, venerable monk; it is the substance I want." And Assaji recited the stanza:

"Nothing we seek to touch or see

Can represent Eternity.
They spoil and die: then let us find
Eternal Truth within the mind."

Having heard this stanza, Sariputta obtained the pure and spotless eye of truth and said: "Now I see clearly, whatsoever is subject to origination is also subject to cessation. If this be the doctrine I have reached the state to enter Nirvana which heretofore has remained hidden from me." Sariputta went to Moggallana and told him, and both said: "We will go to the Blessed One, that he, the Blessed One, may be our teacher."

When the Buddha saw Sariputta and Moggallana coming from afar, he said to his disciples, "These two monks are highly auspicious." When the two friends had taken refuge in the Buddha, the Dharma and the Sangha, the Holy One said to his other disciples: "Sariputta, like the first-born O son of a world-ruling monarch, is well able to assist the king as his chief follower to set the wheel of the law rolling."

Now the people were annoyed. Seeing that many distinguished young men of the kingdom of Magadha led a religious life under the direction of the Blessed One, they became angry and murmured: "Gotama Sakyamuni induces fathers to leave their wives and causes families to become extinct." When they saw the bhikkhus, they reviled them, saying: "The great Sakyamuni has come to Rajagaha subduing the minds of men. Who will be the next to be led astray by him?"

The bhikkhus told it to the Blessed One, and the Blessed One said: "This murmuring, O bhikkhus, will not last long. It will last seven days. If they revile you, answer them with these words: 'It is by preaching the truth that Tathagatas lead men. Who will murmur at the wise? Who will blame the virtuous? Who will condemn self-control, righteousness, and kindness?' And the Blessed One proclaimed:

"Commit no wrong, do only good,
And let your heart be pure.
This is the doctrine Buddhas teach,
And this doctrine will endure."

The Deaths of the Chief Disciples - Cái chết của hai vị Đại Đệ Tử

The disciples closest to Gautama were those who had been with him longest, and they were all growing old. Shariputra returned to his birthplace in Magadha to see his mother one last time. He told her what he had learned from Gautama and made a final profession of faith: 'There has never been nor will there ever be a shramana or Brahmin who is more fully Enlightened than the Blessed One!' He turned to the monks who attended him and said, 'For forty-four years I have lived and travelled with you, my brothers. If anything I have done or said was unpleasant to you, please forgive me.' The monks replied that, though they had followed him like a shadow, there was nothing to forgive. Then Shariputra entered deep meditation, ascending through the absorptions, before finally passing away.

A novice monk called Chunda took Shariputra's robe and bowl and travelled to Shravasti to tell Gautama the news. Ananda was overwhelmed. 'My body seems as if it had been drugged, I have become disoriented and the teachings are no longer clear to me.' Gautama gently chided him: 'Have Shariputra taken your share of virtue, concentration or wisdom?' No, he hasn't, Ananda replied. 'But I was an adviser and counsellor who inspired and gladdened me.'

In his own way, Gautama was affected as well. Some time later, he heard that Maudgalyayana was also dead. Maudgalyayana was celebrated for his psychic powers and, according to the commentaries, he declared that on his visits to god realms he had learned that followers of Gautama were reborn in the heavens, but that followers of other teachers were destined for hell. This declaration went to the heart of the hopes that householders rested on their holy men, and rival monks – some versions say they were Jains – hired a 'brigand' to murder Maudgalyayana. Despite Maudgalyayana's powers, the brigand and his followers tortured him and 'crushed his bones.' When Ajatashatru heard of the crime he had the killers arrested and buried alive up to their necks in a field, which was then ploughed over. It's a gruesome story that vividly evokes the vicious rivalries and brutal retribution of Gautama's world.

One day, Gautama looked around a gathering of monks and declared:

This assembly seems empty to me now that Shariputra and Maudgalyayana have attained final Nirvana! It is amazing that disciples act in accordance with a teacher's instructions and become beloved by the whole community! It is impossible that what is born and is subject to

disintegration should not disintegrate, and yet, it is as if the largest branches have broken off a great tree!

Gautama's own health was failing, his two leading disciples were dead and he had lost his haven in Shravasti. The time had come for one last journey.

Sariputa – Xá-Lợi-Phất: Trong pháp hội, mở đầu bài thuyết pháp, đức Phật nói: “Này ông Xá-Lợi-Phất...”. Trong bao nhiêu bò-tát, trưởng lão, tỳ kheo, thiên long bát bộ, vô lượng chư thiên đại chúng, đức Phật đã gọi một mình tôn giả Xá-Lợi-Phất! Như vậy hẳn là đức Phật rất quý mến đại đệ tử ấy! Mà quả thật, khi tôn giả Xá-Lợi-Phất khai triển tư tưởng cô đọng của đức Phật mà rồi sau đó có người thưa hỏi thì đức Phật trả lời: “Nếu các ông hỏi ta thì ta cũng sẽ giải thích như Xá-Lợi-Phất”. Không có lời khen ngợi nào cho bằng! Đức Phật có mười đại đệ tử, trong đó Ngài Xá-Lợi-Phất được coi là trí huệ bậc nhất, bậc đạo hạnh đệ nhất!

Chữ Pali ghi tên Ngài là Sariputa, chữ Sanskrit ghi là Sariputra. Chữ putta hay putra có nghĩa là “con”. Sarika là tên thân mẫu Ngài, có nghĩa là “chim Thu”, mắt bà đẹp như mắt chim thu. Vậy Sariputta có nghĩa là con của bà Sari, hay là con bà Thu...

Ngày kia, trong thành Vương Xá, tu sĩ Xá-Lợi-Phất gặp một đệ tử của đức Phật, đó là tỳ kheo Át-Bệ, một người đã chứng thánh quả sau khi nghe đức Phật thuyết Tứ Diệu Đế. Khi được tu sĩ Xá-Lợi-Phất hỏi, Ngài Át-Bệ cho biết mình là đệ tử của đức Phật và đức Phật hiện đang ngụ tại Tịnh xá Trúc Lâm gần đó. Hỏi về giáo lý mà Ngài truyền dạy, câu đáp là: “Muôn pháp do nhân duyên sanh, cũng do nhân duyên mà diệt. Thầy ta, Phật Đại Sa môn, thường nói rõ đúng như thế. Xá-Lợi-Phất vừa nghe xong thì những nghi ngờ về vũ trụ và nhân sinh của tôn giả vụt tan biến hết: tôn giả bèn vui mừng về gặp Mục-Kiền-Liên báo cho biết mình đã tìm được bậc minh sư. Hai người đem 200 đồ đệ tới Tịnh xá Trúc Lâm xin quy y Phật, và đức Phật hoan hỷ chấp thuận. Thế là Ngài được thêm hai đệ tử xuất sắc, siêu phàm. Trong vòng mười ngày, hai vị đã đắc quả a-la-hán. Về sau khi hai vị nhập diệt trước Ngài, đức Thế Tôn đã nói: “Này các tỳ kheo, đối với ta bây giờ quả thật trống rỗng, Xá-Lợi-Phất và Mục-Kiền-Liên không còn! ”.

Moggallana - Mục-Kiền-Liên: Chúng ta niệm: *Nam mô Đại hiệu Mục-Kiền-Liên bồ-tát*. Tôn giả Mục-Kiền-Liên được coi là nhân vật tượng trưng cho lòng đại hiếu.

Chữ Sanskrit ghi tên tôn giả là Maudgalyayana, chữ Pali ghi là Moggallana hay Mục-Kiền-Liên, gọi ngắn là Mục-Liên, còn phiên âm khác là Một-Đặc-Già-La.

Tôn giả Mục-Kiền-Liên vốn là dòng bà-la-môn phong lưu, sang trọng ở vùng ngoại thành Vương Xá nước Ma-Kiệt-Đà, là một người học rộng, có hạnh đức và trí huệ. Trong khi dự một cuộc lễ ở thành Vương Xá, tôn giả đã làm quen với tôn giả Xá-Lợi-Phất. Đó là hai người bạn chí thân, cùng tuổi, ngang tài, học rộng, khiêm cung, đức hạnh và rất mực kính trọng nhau. Mỗi khi nhắc đến Ngài Mục-Kiền-Liên là người ta nghĩ ngay đến Ngài Xá-Lợi-Phất và ngược lại. Hai người giao kết xuất gia. Tôn giả Mục-Kiền-Liên về xin phép cha mẹ, nhưng không được chấp thuận. Sau nhờ chí cương quyết của tôn giả nên cha mẹ đành cho phép. Còn tôn giả Xá-Lợi-Phất thì gặp hoàn cảnh dễ dàng hơn. Hai vị đến thành Vương Xá, nơi đó có sáu nhà sư ngoại đạo đang nổi danh, nên đến nghe họ thuyết pháp. Sau cùng nhau theo làm đệ tử ông Sanjaya, nhưng không được thỏa dạ nên bỏ đi. Hai người hẹn với nhau ai tìm được đường tu trước thì phải báo ngay cho người kia.

Tôn giả Xá-Lợi-Phất nhân gặp một đệ tử của đức Phật là Át-Bệ mà biết được Phật pháp nên về rủ bạn quy y Tam Bảo. Theo đức Phật trong vòng bảy ngày, Ngài Mục-Kiền-Liên đã đắc quả a-la-hán; và trong vòng nửa tháng thì đến lượt Ngài Xá-Lợi-Phất đắc quả. Hai vị là hai đại đệ tử vô cùng xuất sắc và đức hạnh của đức Thế Tôn. Người ta nói đó là hai cánh của con chim đại bàng.

Ngày nay trong nhiều chùa, người ta thấy tượng hai vị Ca-Điếp và A-Nan ở hai bên tượng Phật Thích Ca (hai Ngài là sơ tổ và nhị tổ của Phật giáo). Tuy nhiên trong thực tế, khi đức Thích Ca còn tại thế thì người ta phải công nhận rằng: không kể những dịp phải đi hoằng pháp nơi xa, hai vị Xá-Lợi-Phất và Mục-Kiền-Liên luôn luôn ở bên cạnh đức Phật. Khi hai vị nhập diệt, đức Phật than: “Này các tỳ-kheo, đối với ta bây giờ quả thật trống rỗng, khi Xá-Lợi-Phất và Mục-Kiền-Liên không còn...”

Đa số Phật tử chúng ta đồng hóa Ngài Mục-Kiền-Liên với kinh Vu-Lan và lòng chí hiếu. Nếu đọc thêm tài liệu thì chúng ta thấy người ta nhắc nhiều đến các phép thần thông của Ngài, các phép ấy lên đến một độ cao siêu, oai mãnh cho nên Ngài mới được kể là bậc thần thông đệ nhất. Đó là lực thần thông hay lực thông của các vị đã đắc quả a-la-hán, duyên giác, Phật:

1. Thiên nhãn thông (thấy mọi vật trong vũ trụ)

2. Thiên nhĩ thông (nghe mọi tiếng khắp nơi)
3. Túc mạng thông (biết chuyện đời trước của mình và của người, biết luôn cả đời này và đời sau).
4. Tha tâm thông (biết đoán trong tâm người)
5. Thần túc thông (phép đi khắp nơi trong nháy mắt, phép biến hóa chi tùy ý)
6. Lưu tận thông (phép trong sạch hoàn toàn, nhà đạo dứt hết các trù mến, chấp trước, không còn chấp pháp, không còn chấp ngã).

Lễ Vu Lan

Lễ Vu Lan xuất phát từ truyền thuyết về Bồ tát Mục Kiền Liên đại hiếu, nghe theo lời dạy của Đức Phật, đã lập trai đàn cầu nguyện vào ngày rằm tháng 7 để cứu mẹ của mình ra khỏi kiếp ngạ quỷ, và ngày này đã trở thành ngày lễ hằng năm để tỏ hiếu với cha mẹ, ông bà và cũng để giúp đỡ những linh hồn đói khát trong một số nước Á Đông.

Ở Nhật ngày lễ này được tổ chức vào ngày 7 tháng 7 để tỏ những ước nguyện của mình, người ta thường viết ước nguyện rồi treo vào cây trúc với mong ước điều ước đó sẽ trở thành hiện thực. Phương thức cúng dường để cầu siêu gọi là Vu Lan bồn pháp, lễ cúng mang tên là Vu Lan bồn hội, và bộ kinh là Vu Lan bồn. Kinh này do ngài Trúc Pháp Hộ dịch vào thời Tây Tấn (265-316).

Lễ cúng cô hồn bắt nguồn từ kinh Phật Thuyết Cứu Bạt Diệm Khẩu Nga Quỷ Đà La Ni Kinh, dựa theo câu chuyện giữa ông A Nan Đà, thường gọi tắt là A Nan, với một con quỷ miệng lửa (diệm khẩu) cũng gọi là quỷ mặt cháy (diệm nhiên).

Cuốn Phật thuyết cứu diệm nhiên ngạ quỷ đà la ni thần chú kinh do ngài Siksananda, đời Đường, dịch vào năm 695-700, cùng với ba tác phẩm khác của Mật tông do ngài Bất Không Kim Cương dịch, đó là Phật thuyết cứu diệm khẩu đà la ni kinh. Du già tập yếu cứu a nan đà la ni diệm khẩu quỷ nghi kinh, và Du già tập diệm khẩu thí thực khởi giáo a nan đà duyên do.

Dựa vào những tác phẩm Mật tông này mà ngài Bất Không Kim Cương được xem là tổ thứ ba của Mật tông Trung Hoa và cũng là tác giả đã soạn ra nghi thức cho lễ Thí ngạ quỷ.

Người Phật tử Trung Hoa gọi lễ này là Phóng diệm khẩu, tức là cúng để bố thí và cầu nguyện cho loài quỷ đói miệng lửa, và nghi thức này dần dần trở thành thói quen trong các nước Á Châu, với tên là lễ cúng cô hồn.

Nghi thức cầu siêu cho cô hồn có thể phát xuất từ đời nhà Đường bên Trung Quốc do ngài Huyền Trang, lập đàn siêu độ cho tứ sanh đang luân hồi trong lục đạo. Đền đời Tống, đại sư Bất Không Kim Cương ở Mông Sơn, tỉnh Tứ Xuyên, quán biết các cô hồn đang vất vưởng, đòi hỏi những nhu cầu cần thiết, nên Ngài đã ghi ra nghi thức lễ để cung ứng và siêu độ cho họ và từ đó mới có nghi thức Mông Sơn Thí Thực.

Mông Sơn là một tỉnh tại phía tây miền trung Trung Quốc. Thủ phủ là Thành Đô. Vùng này nằm trong Lòng chảo Tứ Xuyên và có dãy núi Himalayas bao quanh về phía tây, về phía bắc có dãy núi Tần Lĩnh, về hướng nam có các vùng núi đồi của Vân Nam. Sông Dương Tử chảy qua lòng chảo và cũng là thượng nguồn đối với các vùng phía đông của Trung Hoa. Sông Mân Giang ở trung tâm Tứ Xuyên là một nhánh của thượng nguồn Sông Dương Tử mà nó nhập vào tại Nghi Tân... Tượng Phật cao 71 mét ở Lạc Sơn, Trung Quốc.



Lạc Sơn Đại Phật nằm ở ngọn Thê Loan phía Đông núi Nga My thành phố Lạc Sơn tỉnh Tứ Xuyên, Trung Quốc, là một bức tượng điêu khắc trên vách núi đá lớn nhất thế giới còn tồn tại đến ngày nay và mãi mãi về sau.

Lạc Sơn Đại Phật được bắt đầu xây dựng vào năm 713. Đó là ý tưởng của một nhà sư Trung Quốc tên là Hải Thông (Haitong). Thời đó, ba con sông Minjiang, Dadu và Qingyi cùng hội tụ về đây. Dòng chảy xối thẳng vào chân núi Minjiang. Mùa lũ, thể nước rất mạnh. Thuyền bè qua sông thường bị sóng xô vào vách đá vỡ tan. Nhà sư nổi tiếng chùa Lăng Vân là Hải Thông vô cùng lo lắng, bất giác ngài xuất hiện ý nghĩ – tạc một bức tượng Phật to lớn ở đây, đồng thời dùng đá làm chậm dòng chảy của sông. Nhà sư Hải Thông cho rằng, có thể mượn sức mạnh của Phật để chống lại dòng nước dữ.

Sau 20 năm huy động đóng góp tiền bạc của dân, nhà sư Hải Thông đã có một khoản tiền lớn dựng tượng. Lúc đó, có một tên quan địa phương đến đòi tiền hối lộ, Nhà sư Hải Thông tức giận mắng rằng: “Mất có thể tự móc, nhưng tiền dựng Phật khó lấy!” Thế rồi ông tự móc mắt mình, đặt lên đĩa gửi cho tên quan tham lam kia. Sau khi ông qua đời, tiết độ sứ Vĩ Cao huy động thợ đá tiếp tục tạc tượng. Triều đình ủng hộ vào công việc tạc tượng. Công trình tạc tượng Phật Lạc Sơn kéo dài 90 năm sau mới hoàn thành.

Sau khi hoàn thành, vai tượng rộng 28m, đầu tượng cao 14.7m, rộng 10m. Mắt tượng rộng 3.3m, mũi dài 5.6m và miệng rộng 3.3m. Đầu tượng Phật có 1021 búi tóc.

Đá thừa trong quá trình khoét núi dựng tượng Phật được thả xuống sông. Chúng làm thay đổi dòng chảy của nước, khiến nó trở nên hiền hòa hơn.

---oOo---

Sarnath – deer park where Buddha preached his first sermon to his first five disciples right after he attained enlightenment...

Sarnath is a city located 13 kilometres north-east of Varanasi near the confluence of the Ganges and the Gomati rivers in Uttar Pradesh, India. The deer park in Sarnath is where Gautama Buddha first taught the Dharma, and where the Buddhist Sangha came into existence through the enlightenment of Kondanna (Kiều Trần Như).

Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên ở rừng Lộc Uyển cho năm tôn giả, mà ta hay gọi là anh em ông Kiều Trần Như. Bài pháp này ghi trong Kinh Chuyển Pháp Luân, một kinh căn bản nhất của Phật giáo. Kinh này dạy về Tứ Diệu Đế, tức là Bốn Chân Lý Vi Diệu, hoặc Bốn Sự Thật Do Các Bậc Thánh Chứng Nghiệm. Chân lý thứ nhất: Có khổ. Chân lý thứ nhì: Nguyên nhân

của khổ là tham ái, chấp thủ. Chân lý thứ ba: Có thể diệt khổ để chứng Niết-bàn. Chân lý thứ tư: Con đường thoát khổ là Bát chánh đạo.

Sartorial - thợ may, may mặc, quần áo đàn ông

Sarvastivada – Also known as Sarvastivadin school. A major early Buddhist school that broke away from the Sthaviravada (Pali Theravada) school.

Thuyết nhất thiết hữu bộ (SKT. sarvastivadin), còn gọi là Căn bản thuyết nhất thiết hữu bộ (SKT. mulasarvastivadin) hoặc Nhất thiết hữu bộ, là một bộ phái Phật giáo cho rằng mọi sự đều có, đều tồn tại (nhất thiết hữu, SKT. "sarvam- asti"). Là một nhánh của Tiểu thừa tách ra từ Thượng toạ bộ (SKT. sthaviravadin) dưới thời vua A-đục. Giáo phái này quan niệm là tất cả, hiện tại, quá khứ, vị lai đều hiện hữu đồng thời. Tông phái này hoạt động mạnh tại Kashmir và Càn-đà-la (gandhara). Quan điểm của bộ này được xem như nằm giữa Tiểu thừa và Đại thừa. Thuyết nhất thiết hữu bộ có kinh điển riêng viết bằng văn hệ Phạn ngữ, ngày nay chỉ còn bản dịch chữ Hán và Tây Tạng.

Sash - khăn quàng vai

Satchel - cặp, túi đeo vai

Satiric – châm biếm

Satyagraha – non-violent - loosely translated as "insistence on truth" (satya 'truth'; agraha 'insistence') or "soul force" or "truth force," is a particular philosophy and practice within the broader overall category generally known as nonviolent resistance or civil resistance. The term "satyagraha" was coined and developed by Mahatma Gandhi. He deployed satyagraha in the Indian independence movement and also during his earlier struggles in South Africa for Indian rights. Satyagraha theory influenced Nelson Mandela's struggle in South Africa under apartheid, Martin Luther King, Jr.'s and James Bevel's campaigns during the civil rights movement in the United States, and many other social justice and similar movements.

Satyagraha (Bất bạo động) - Mahatma Gandhi (2 tháng 10 năm 1869 – 30 tháng 1 năm 1948), nguyên tên đầy đủ là Mohandas Karamchand Gandhi là anh hùng dân tộc Ấn Độ, đã chỉ đạo cuộc kháng chiến chống chế độ thực dân của Đế quốc Anh và giành độc lập cho Ấn Độ với sự ủng hộ nhiệt liệt của hàng triệu người dân. Trong suốt cuộc đời, ông phản đối tất cả các hình

thức khủng bố bạo lực và thay vào đó, chỉ áp dụng những tiêu chuẩn đạo đức tối cao. Nguyên lý bất bạo lực (còn gọi là bất hại) được ông đề xướng với tên Chấp trì chân lý (SKT. satyagraha) đã ảnh hưởng đến các phong trào đấu tranh bất bạo động trong và ngoài nước cho đến ngày nay, bao gồm phong trào Vận động Quyền công dân tại Hoa Kỳ (American Civil Rights Movement) được dẫn đầu bởi Martin Luther King, Jr..

Saunter – đi tản bộ

Savanna – hoang mạc, thảo nguyên

Savant - người học vấn rộng, nhà bác học

Savvy - hiểu biết

Scabbard – bao kiếm, bao dao găm, bao lưỡi lê

Scant – ít ỏi, hiếm

Scapegoat - vật tế thần

Scarab – con bọ hung, đồ trang sức hình bọ hung ở Ai Cập

Scepticism - chủ nghĩa hoài nghi

Schism – Ly giáo, sự phân ly

Schismatic - phạm tội ly giáo

Schizophrenic – psychotic disorder = chứng bệnh loạn thần kinh

Schrewd – thông minh, khôn ngoan

Schrilly - nhức óc, chói tai

Scimitar – thanh mã tấu, thanh đại đao

Scion - chồi giống, mầm; con ông cháu cha

Scold - rầy la, quở trách

Scorned - bị khinh bỉ

Scramble – bò, trườn

Scree - đá vụn, đá nhỏ

Scribble - chữ viết nguệch ngoạc, cầu thả

Scrounging - biển lận

Scoundrel - đồ vô lại, tên côn đồ

Scruple - lưỡng lự, đắn đo

Scrupulous - cực kỳ cẩn thận

Scrutinize – examine closely = nghiên cứu kỹ lưỡng

Scurried - hối hả, chạy nhón nháo

Séance – a group procedure requiring a medium who communicates with the spirit world.

- Gọi hồn; cuộc họp tìm cách tiếp xúc với người chết

Seafarer - thuỷ thủ, người đi biển

Secular – generation, age = trăm năm một lần, trường kỳ, muôn thuở

Sedentary - được thực hiện lúc đang ngồi

Sediment - cặn, chất lắng xuống đáy

Seer – nhà tiên tri

Seethe - sôi lên, sôi bọt

Segregation - sự tách riêng, sự phân biệt

Self – according to Indian Buddhist philosopher Dharmakirti: self is the ruler or master of the body and mind.

Our Sense of Self

As long as we cling to some notion of objective existence – the idea that something actually exists in a concrete, identifiable way – emotions such as desire and aversion will follow. When we see something we like – a beautiful watch, for example – we perceive it as having some real quality of existence among its parts. We see the watch not as a collection of parts, but as an existing entity with a specific quality of watch-ness to it. And if it's a fine mechanical timepiece, our perception is enhanced by qualities that are seen to exist definitely as part of the nature of the watch. It is as a result of this misperception of the watch that our desire to possess it arises. In a similar manner, our aversion to someone we dislike arises as a result of attributing inherent negative qualities to the person.

When we relate this process to how we experience our own sense of existence – how the thought “I” or “I am” arises – we notice that it invariably does so in relation to some aspect of our physical or mental aggregates. Our notion of ourselves is based upon a sense of our physical and emotional selves. What's more, we feel that these physical and mental aspects of ourselves exist inherently. My body is not something of which I doubt the specificity. There is a body-ness as well as a me-ness about it that very evidently exists. It seems to be a natural basis for my identifying my body as “me.” Our emotions such as fear are similarly experienced as having a valid existence and as being natural bases for our identifying ourselves as “me.” Both our loves and our hates serve to deepen the self sense. Even the mere feeling “I'm cold” contributes to our sense of being a solid and legitimate “I.”

(A Profound Mind – The Dalai Lama – Edited by Nicholas Vreeland)

Self-esteem – lòng tự phụ

Selfhood – tính ích kỷ, tính chỉ nghĩ đến mình

Self-immolation – set self on fire = tự thiêu

Selfsame - giống hệt

Self-transmission – is a contemplative practice through which advanced yogis and yoginis can voluntarily leave their bodies by ejecting their subtlest consciousness out of the top of

their heads and transmitting it into a Buddha verse, or pure land reality where love, compassion, bliss and wisdom are the dominant energies of life...

Semantic – to signify, mean = nghĩa của từ, chữ

Semblance - trông giống cái gì

Semen – tinh dịch

Semitism – thành viên chủng tộc Do Thái

Senile – lão suy, già yếu

Sentient – perceive, feel, conscious of sense, impression

Sentient being – any living being with consciousness that is not free from gross and subtle ignorance.

Sentient beings – Including human beings = chúng sinh

A technical term in Buddhist discourse. Broadly speaking, it denotes beings with consciousness or sentience or, in some contexts, life itself. Specifically, it denotes the presence of the five aggregates, or skandhas. While distinctions in usage and potential subdivisions or classes of sentient beings vary from one school, teacher, or thinker to another - and there is debate within some Buddhist schools as to what exactly constitutes sentience and how it is to be recognized. That is, sentient beings are characteristically not enlightened, and are thus confined to the death, rebirth, and suffering characteristic of Samsara.

Chúng Sinh - Chữ sanskrit sattva được dịch là chúng sinh, hữu tình, hữu thức, hàm sinh. (Pháp: êtres, créatures, êtres sensibles. Anh: sentient beings). Theo Phật học Từ điển của Đoàn Trung Còn và Từ điển Phật học Hán Việt thì:

Chúng sinh là những loài có sinh ra. Nghĩa thứ nhì: chúng sinh sinh ra là do những nhân duyên giả hợp, do tứ đại ngũ uẩn tạm hiệp. Nghĩa thứ ba: chúng sinh đã có sinh thì tất có tử, tử rồi lại sinh, cứ thế luân hồi. (Không gọi là chúng tử vì có sinh là thế nào cũng có tử).

Chúng sinh đối với Phật cũng như luân hồi đối với Niết-bàn. Chúng sinh còn mê, còn tham sân si; Phật thì đã giác ngộ, hết hẳn tham sân si. Tuy vậy, chúng sinh có thể tu thành Phật (nhất thiết chúng sinh giai hữu Phật tánh).

Chúng sinh thế giới gọi ngắn là chúng sinh giới, tên khác là chúng sinh thế gian, là thế giới hợp lại bởi các loài hữu tình tức là cảnh giới của các vật có mạng sống. Đối nghĩa: khí thế giới hay khí thế gian là cảnh giới của các vật vô tình như cây cỏ, đất đá.

Các loại chúng sinh gồm có: tội nhân ở địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a-tu-la, chư thiên. Đó gọi là sáu cảnh giới, sáu thú. Địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh là ba đường ác (ác đạo). Thiên, nhân, a-tu-la là ba đường lành (thiện đạo).

Thánh đạo gồm có bốn: Thanh văn, Duyên giác, Bồ-tát, Phật. Đó là bốn đường thánh. Với sáu đường nói trên thì tổng cộng là mười đường, hay mười cảnh giới.

Septuagenarian - thọ bảy mươi (70-79 tuổi)

Sepulchre - ngôi mộ cổ, mộ bằng đá

Sequester - để riêng ra, cô lập; ẩn dật, hẻo lánh

Serene – clear; serenity = clarity = cloudlessness = equanimity = tĩnh lặng

Serf – nông nô, thân trâu ngựa

Shakyamuni - Phật Thích Ca Mâu Ni - Shakyamuni – Definition:

He is also commonly known as Shakyamuni or Sakyamuni "The sage of the Shakya clan" and as the Tathagata "thus-come-one" or "thus-gone-one". According to tradition, Siddhartha Gautama was a Prince, and a member of the Kshatriya warrior caste. His father Suddhodana was the King of the Sakya people, and ruled in the capital of Kapilavatsu, today within the border of Nepal.

Phật Thích Ca Mâu Ni - Đức Phật Thích Ca Mâu Ni sau khi thành đạo, vui sướng vô lượng, tức thì 28 ngày liền hưởng niềm vui giải thoát dưới các gốc cây gần đó. Bảy ngày đầu dưới gốc cây Tất-ba-la. Về sau gọi là cây Bồ-đề vì Phật thành đạo dưới gốc cây đó. Bảy ngày tiếp theo dưới cây A-du-ba-la.

Thời gian này có ma vương Ba-tuần đến đề nghị người nhập diệt nhưng Ngài không nghe. Bảy ngày tiếp theo nữa dưới cây Mục-chân-lân-đà. Thời gian này gặp mưa bão, rồng Mục-chân-lân-đà hiện ra dùng thân mình che chở cho Phật. Rồng này xin quy y, là đệ tử đầu tiên trong loại bàng sinh. Bảy ngày tiếp theo nữa dưới cây La-đô-da-hàng-na. Có hai thương nhân là Đề-vi và Bà-lê-ca đi qua chỗ Phật đã cúng dường mạch nha và xin quy y Phật. Đây là hai Ưu-bà-tắc (cận sự nam) sớm nhất...

Sham - giả bộ, giả vờ

Shangri-la – ultimate heaven = nơi tưởng tượng vô cùng hạnh phúc

Shangri-la - The mythical paradise in *James Hilton's novel Lost Horizon* appears to be based on the genuine ancient Tibetan myth of Shambala. It's said to lie to the North of Tibet, it's a kingdom surrounded by high snowy peaks with, at its center, a huge city dominated by the king's palace. The kings of Shambala are also priests, who are said to have received teaching directly from the Buddha. It is in Shambala that the final battle will take place between the force of good and evil, religion and atheism (Thuyết Vô Thần)

Shangri-La là một địa điểm hư cấu được miêu tả trong tiểu thuyết năm 1933, *Lost Horizon* (chân trời đã mất), của nhà văn Anh James Hilton. Trong tiểu thuyết này, "Shangri-La" là một thung lũng huyền thoại, dẫn đến từ một tu viện Lạt-ma giáo, nằm trong vùng phía tây cuối dãy núi Côn Lôn. Shangri-La đã trở nên đồng nghĩa với bất kỳ thiên đường hạ giới nào, đặc biệt với xã hội không tương Hymalaya huyền thoại - một vùng đất hạnh phúc vĩnh viễn, biệt lập với thế giới bên ngoài. Trong tiểu thuyết *Lost Horizon*, những người sinh sống ở Shangri-La gần như bất tử, sống lâu vượt quá tuổi thọ thông thường và chỉ có bề ngoài lão hóa rất chậm. Trong các văn bản Tây Tạng cổ, sự tồn tại của bảy địa danh như thế đã được đề cập với tên Nghe-Beyul Khimpalung. Một trong những địa danh như thế nằm ở đâu đó trong vùng Makalu-Barun.

Có không ít người đã và đang tìm kiếm vị trí thực sự của Shangrila (còn gọi là Shambhala), song họ đã ra đi mà chưa một lần trở lại.

Theo giáo lý Phật giáo Tây Tạng, Shambhala là “cõi tịnh độ và an nhiên của Phật tử chúng sinh”, đồng thời cũng là nơi nhiều giáo lý tôn giáo khác ra

đời. Theo đó, Shambhala là một vương quốc huyền thoại, nơi con người mở rộng trái tim hướng thiện và trí sáng tạo, tìm kiếm tâm linh nhằm soi sáng bước đường tương lai.

Shantideva – A well known 8th century Buddhist teacher who wrote the great Mahayana classic ***Guide to the Bodhisattva's way of life***.

He was an 8th-century Indian Buddhist monk and scholar at Nalanda and an adherent of the Madhyamaka philosophy of Nagarjuna.

Shawl - khăn choàng của phụ nữ

Sheath - bao, vỏ gươm

Sheer – đúng là, chỉ là, tuyệt đối

Shimmer – ánh sáng lơ lờ

Shipwright - thợ đóng tàu

Shisheng (Chinese) – (shi = literati; sheng = businessmen) Giới Sĩ, Thương

Shiver – rùng mình vì sợ hãi, vì lạnh

Shred - mảnh vụn

Shrewd – khôn ngoan, thông minh

Shriek - tiếng la inh ỏi, tiếng hét inh ỏi

Shrivering – shatter, break into many pieces

Shroud - vải liệm

Shuddering – rùng mình, sợ hãi

Shun – tránh, lảng xa

Shunyata – emptiness, meaning the absence of any abiding essence in things or in contents of the mind = Không

- Không thật vì dựa vào duyên mà thành, hết duyên thì tan.

Shush – im lặng, im đi!

Siddhartha – The Buddha (563 – 483 BC) His Life in Short

The earth trembles. Lions and tigers, serpents and scorpions grow tame. Diseases fall away from the sick. Humans shower one another with kindness. Such marvels herald a wondrous event: the birth of Siddhartha Gautama, who became the spiritual teacher known as the Buddha.

Legend has it that Mahamaya, Siddhartha's mother, was forewarned she should give birth to a *mahapurusha*, a great man. In a dream, she was transported by heavenly spirits to a plateau high in the Himalayas, where a magnificent white elephant pierced her side with its tusk and entered her womb. The dream, interpreted by Brahmin Priests, prepared her for the arrival of a hero. The child was born not in the city of Kapilavastu, where Mahamaya lived with her husband, Suddhodana, ruler of the Sakya clan, but in the grove of trees in the park at a nearby Lumbini. Choosing the noblest tree, Mahamaya grasped a branch for support and gave birth painlessly, standing up. It is said that the newborn sprang to his feet, took seven strides, and surveying the four directions, cried: "I am born for enlightenment for the good of the world." Her sacred task complete, Mahamaya died within the week. The child's care fell to her sister Mahapajapati, Suddhodana's second wife.

Word of the birth spread quickly. The seer Asita rushed to the infant's side and saw that he bore the thirty two auspicious marks of a *mahapurusha*, among them the imprint of a wheel on the sole of each foot. "This one is unsurpassed," Asita said. With tears in his eyes he prophesied, "This prince will touch the ultimate self awakening. He...will set the wheel of dharma rolling out of compassion for all."

Suddhodana and Mahamaya named their son Siddhartha – "he who accomplishes." Brahmin priests predicted the boy would become either a "world turning" monarch – a *chakravartin* – or a Buddha, an awakened one." One priest said that if Siddhartha saw four things – a sick man, an old man, a dead man, and a monk – then he would renounce worldly existence for the holy life.

The Four Sights

Suddhodana was determined to keep his son on the universal-monarch track. He filled Siddhartha life with every possible delight, shielding him from misery of any kind. “I lived in...total refinement,” the Buddha later said of his youth. “A white sunshade was held over me day and night to protect me from the cold, heat, dirt, and dew.”

Siddhartha had at his disposal not one but three palaces – for the winter, summer, and rainy seasons. Tall, dark-haired, and handsome, he possessed wealth and promise. But when it was time to wed, the parents of prospective brides were vary. How could anyone so pampered ever lead a kingdom? Chagrined Suddhdana immersed his son in the warrior arts.

In one version of the tale, Siddhartha was given a giant bow to string – a feat that usually took several men. He not only strung the bow with ease but out-shot the other archers. Reassured of Siddhartha’s prowess, the local gentry presented their daughters at the palace for his approval. As each young hopeful came forward, Siddhartha reached into a coffer of jewels and chose a bauble for her. Finally the last young woman stood before him. Alas, the chest was empty. The assembly held its breath. What would he do? Not missing a beat, Siddhartha took off his own emerald necklace and slipped it over the young woman’s head. This was the lovely Yasodhara, who became his wife and bore his son, Rahula.

Siddhartha’s life was now complete, yet he still grew restless and yearned to taste the world. One day he persuaded his charioteer Chandra to drive him out beyond the palace gates. The gods decided it was time to set the future Buddha’s destiny in motion. On entering Kapilavastu, Siddhartha spotted a gray-haired man. “What is this?” he asked Chandra. “Old age,” he was told. “The murderer of beauty, the ruin of vigor, the birthplace of sorrow, the grave of pleasure...” “Quick, let’s go home,” Siddhartha said, but the seed was planted. “How can I take pleasure in the garden, when the fear of old age rules in my mind?” he lamented.

On another excursion, Siddhartha saw a sick man; on still another, a corpse. With each encounter, Siddhartha grew more despondent: “How this world has fallen on difficulty! People are born, they age, they die, and they’re reborn, but they can’t see how to escape from this suffering.”

His fourth encounter was with a wandering monk, Siddhartha was riveted by his calm. “Who is that?” he asked Chandra. “A man who lives in utter simplicity, retired from the world,” was the reply. Was this the answer? Living a holy life amid everyday distractions isn’t easy, the Buddha later acknowledge. “The thought came to me, “Suppose I shaved off my hair and beard, put on the yellow robe, and went forth...into homelessness?” He was then twenty-nine.

Going Forth

A few nights later, after an evening’s entertainment, Siddhartha awoke to find the performers asleep, sprawled around the room, their mouths agape. The sight filled him with disgust. Didn’t these women understand that youth and beauty are fleeting? Surely there was more to life than passing pleasures. It was time to “go forth” as a homeless seeker.

While Chandra saddled his horse, Siddhartha went to the chamber where his wife and infant son lay sleeping. He intended to kiss Rahula goodbye, when he saw he might also rouse Yasodhara, he tiptoed off. If she awoke, he feared he would lose his resolve. Once he became a Buddha, he would come back and see his son.

Just as Siddhartha was about to leave the palace, he had his first run in with Mara – the “Evil One” who would return to test him at key moment throughout his life. There was the voice of temptation – Siddhartha’s still-deluded mind – urging him to stick to the familiar path rather than strike out on the hard road to enlightenment. If Siddhartha would just forget this silly renunciation idea and turn back to the palace, in seven days he would be a universal monarch, Mara promised. Siddhartha brushed him aside. “Big mistake.” Mara countered. “From now on, I’ll follow you like a shadow. You’ll never be free of me.”

When Siddhartha and Chandra reached the edge of the forrest, Siddhartha handed the charioteer the reins of his horse and send him back to the palace. Chandra begged to accompany his master, but to no avail. Later Chandra became one of the Buddha’s followers, but the horse, it is sad, died of a broken heart that night.

Siddhartha cut off his hair and beard, and traded his sumptuous garments for the humble robe of a passerby. Now he was officially a wandering monk.

One day, as Siddhartha visited the city of Rajagaha with his begging bowl, king Bimbisara, the local ruler, spotted the young monk. “You have the look of a warrior-noble, one fit to lead an army,” Bimbisara told Siddhartha. “I offer you a fortune to lead mine.”

I haven’t gone forth to seek the pleasures of the world, “ Siddhartha replied. “I see danger in them and seek refuge in a life of renunciation. That is my heart’s desire.” Disappointed, but impressed with the young man’s sincerity, Bimbisara said, “When you find what you’re looking for, return and teach me.”

Tying the Air into Knots

In search of “the unexcelled state of sublime peace,” Siddhartha cast about for a teacher. From one master, Alara Kalama, he learned advanced yogic techniques for transcending the mind to reach a state of “nothingness.” At the feet of another, Uddaka Ramaputta, he attained an even higher state. But neither teacher knew the way to extinguish fear and desire and gain release from suffering. Siddhartha realized he would have to find that for himself.

Joining up with five ascetics, he spent the next six years in harsh, austere practices to subdue body and mind, fasting until he was so emaciated he could feel his backbone when he touched his belly. Such extreme self-mortification increased his *siddhis* - clairvoyance and other supranormal powers - but brought him no closer to nirvana. Later the Buddha said this period was “like time spent trying to tie the air into knots.”

One day, when Siddhartha had collapsed from hunger and exhaustion, Mara reappeared. “You poor thing, so close to death,” he crooned. “Why don’t you go home and be a compassionate world ruler instead?” Again, Siddhartha resisted. Still he couldn’t deny that his way wasn’t working. Something had to change.

His mind drifted back to an afternoon in childhood when his nursemaids had parked him in the shade of a rose-apple tree during a ploughing festival. When they returned, they found Siddhartha seated crossed-legged in meditation. He could still recall the feeling of happiness and well-being that had spontaneously welled up in him that day. Could that, rather than “grueling penance,” be the key to awakening? Clearly he couldn’t find bliss

on an empty stomach. He decided to break his fast. Legend has it that just at that moment a young girl came by and offered him a bowl of rice milk.

The Great Awakening

His strength restored, Siddhartha renewed his push for enlightenmen. The five ascetics had deserted him, thinking he had “given up the struggle and reverted to luxury.” Never mind. He had more important things to do. On the bank of the Neranjara River, where the town of Bodhgaya now stand, Siddhartha selected a pipal tree – later called the Bodhi, or Buddha tree – and sat down under it, vowing not to move until he had attained nirvana.

An essential part of the Buddha mythology is that his great awakening took place over the course of one eventful night . But first Siddhartha had to contend with his old nemesis Mara. Once again the Evil One tried to deflect him from his goal. Mara stirred up a whirlwind and fired off a barrage of spears and arrows, but Siddhartha remained unmoved. Enraged, Mara unleashed his army of demons, but they too were repelled. “Desire, discontent, laziness, fear, indecision, criticism of others – these are your armies,” said Siddhartha. “A lazy, cowardly person cannot overcome them, but I will destroy them with wisdom.”

Mara pulled out his last card. “Get up, Siddhartha,” he boomed. “That seat belongs to me.” No Mara,” Siddhartha replied. This was the seat all Buddhas-to-be had occupied in attaining enlightenment, he said. It belongs to the one whose “purpose is to deliver all creation from the snares of delusion. It does not befit you,” Siddhartha continued, “to try to kill someone who is exerting himself to free humanity from their bondage.” “But who will bear witness to your efforts? Mara sneered . Siddhartha reached down and touched the ground. The earth gave a thunderous shudder of support. Defeated, Mara withdrew.

His inner demons subdued, Siddhartha entered into deep meditation, passing through the four *jnanas*, or states of absorption, until his mind was calm and clear. Then, one by one, his former lifetimes passed before his eyes. Watching them come and go, he grasped the truth of impermanence as an essential factor of existence. Everything that arises passes away.

Siddhartha’s second awareness was the truth of karma, the law of action. Surveying the thirty-one realms of existence, he saw that all beings are

reborn in accord with their past actions. Bad conduct leads to an unhappy rebirth, good conduct to a happy one.

Then, in the final hours of the night, Siddhartha had his most profound awareness – the fundamental laws of existence he later called the Four Noble Truths. He understood the truth of *dukkha*, the basic suffering or dissatisfaction of life: “Birth is suffering, aging is suffering, sorrow and lamentation, pain, grief, and despair are suffering.” He saw, too, the cause of *dukkha* – ignorance of the true nature of reality, and insatiable desire – and the cure: freedom from craving and self-grasping. Finally, he saw the means of awakening: the Noble Eightfold Path – the cultivation of morality, meditation, and wisdom.

As the morning star rose, Siddhartha attained nirvana – aging-less, illness-less, deathless, sorrowless, unexcelled rest from the yoke.” The *bodhisattva*, the seeker of enlightenment, ceased to exist. In his place sat the Buddha, the Awakening One. Henceforth, he would be known as the Tathagatha, or “thus gone” – he was no longer caught in *samsara*, the cycle of death and rebirth. This lifetime would be his last.

After the Enlightenment

We are told the Buddha spent the next forty-nine days meditating near the Bodhi tree and further elaborating the profound truths he had struggled for so long to see. He began to wonder if he should teach them to others. No, he concluded, why bother? It would just be wasted words. This Dharma – this knowledge – was too subtle, too complex for most people to grasp.

At this point, the god Brahma Sahampati intervened. The human race was “drowning in pain,” Brahma said. He begged the Buddha to reconsider. Realizing that his awakening was not for his benefit alone, the Buddha relented. But who would he tell first? His former teachers had died. Then he recalled the five ascetics, who were living in the Deer Park at Sarnath, near Benares (now Varanasi). He set off to find them. En route, the Buddha ran into another old pale from the forest. “Wow, you look terrific – so serene,” the monk said. “Who’s your teacher?” The Buddha described his great self-awakening but the monk was unconvinced. “Whatever,” he muttered, shaking his head as he hurried off.

At first it looked as if the Buddha's reception at the Deer Park might be no better. Though the five ascetics were cordial, They hadn't forgotten that he'd "gone soft." Still, they too were drawn to the Buddha's serenity. After listening attentively as he explained the Four Noble Truths and the Middle Way – the path of moderation between self-indulgence and self-mortification – the ascetics were so inspired that soon all five were enlightened. They became the Buddha's first *bhikkus*, or monks.

Spreading the Dharma

The Buddha's sermon in the Deer Park – later known as "the first turning of the wheel of dharma" – marked the start of his 45-year teaching career. From then until his death at age 80, the Buddha crisscrossed the Ganges plain expounding the Dharma to monks, nuns, and householders" – lay followers – of every stripe. The ten thousand or so *sutras* – texts relating the Buddha's teachings – that exist today reflect only a portion of the instruction he gave.

When sixty monks had attained enlightenment, the Buddha sent them out to spread the word. "Go now and wander for the welfare and the happiness of many, out of compassion for the world," he told them. "Teach the Dharma that is good in the beginning, good in the middle, and good in the end..." The *sangha* – the community of disciples – grew exponentially. For much of the year, the monks were itinerant, but during the rainy season they stayed in parks donated by wealthy followers. One, the Bamboo Grove, was a gift of appreciation from King Bimbisara, after the Buddha made good on his promise to return and instruct him. The *sangha*'s most generous benefactor was a merchant known as Anathapindika – "feeder of the poor" – who was so intent on procuring a peaceful place of retreat for the Buddha that he once paved the entire park with gold pieces so the owner, Prince Jeta, would agree to sell it.

One by one, the Buddha's family joined the *sangha*. His stepmother even lobbied for the establishment of an order of Buddhist nuns. The Buddha refused until his ever-compassionate attendant, his cousin Ananda, persuaded him it was the right thing to do. Though the Buddha made no distinction between men and women in the teachings, for monastics it was another matter. To this day, Buddhist nuns have stricter rules – and lower status – than monks.

When the Buddha finally returned home to Kapilavastu, seven years after his enlightenment, his wife urged little Rahula. “Go ask your father for your inheritance.” The boy expected riches, but the Buddha offered him something more precious – the Dharma. Rahula became a novice monk. Not many dads dole out the Dharma as fatherly advice, but over the years Rahula received his share. One time the Buddha told Rahula never to lie, even in jest. He counseled the boy to examine his thoughts, speech, and actions as he would look at his reflection in a mirror, always making sure they would bring no harm to himself or others. Another time, Rahula – by then eighteen – was collecting alms with the Buddha when he started daydreaming about what his life might have been like if his father had been a universal monarch and not a monk. The Buddha brought him up short by admonishing. “Any material form or thought or feeling, past or present, should be regarded as “This is not mine, this is what not I am, this is not my self. Whatever happens in life, good or bad, Rahula should not take it to heart or react to it, the Buddha said. He offered the following instruction:

***Practice loving kindness to get rid of ill will.
Practice compassion to get rid of cruelty. Practice
sympathy to get rid of apathy. Practice equanimity
to get rid of resentment. Practice contemplation
of loathsomeness in the body to get rid of lust.
Practice contemplation of impermanence to get
rid of the conceit “I am.” Practice mindfulness of
breathing; for when that is maintained in being
and well developing, it brings great fruit and many
blessings.***

Given the Buddha’s emphasis on meditation as a means to awakening, we might assume he spent nearly all of his time in solitary contemplation. Not so. Except during the rainy season, when he went on retreat, the Buddha was constantly on the go. His jam-packed schedule closely resembled the present Dalai Lama’s. People were constantly dropping by for advice or direction, or just to be in his presence, the Buddha went out to collect alms, alone or with his monks. When he was invited to someone’s house for a meal, he offered teachings in return. During the day he usually gave instruction to the monks and held public assemblies. He might take a short break to bath and meditate before it was time for private interviews. Even when he retired at day’s end, the Buddha was far from idle. He is said to have slept only an hour a night.

While meditating, he would cast his wisdom eye over the earth and heavens, searching out all in need of help.

The Buddha's boundless compassion was legendary. He never passed judgement on others or belittled their beliefs. As a result, some of the most unlikely people became ardent followers. At one point, a fearsome murderer named Angulimala was waylaying travelers, killing them and cutting off their fingers, which he wore on a string around his neck. One day, Angulimala spotted the Buddha walking along the road and thought, "Mmmm. A monk alone. I'll kill him." Sneaking up behind the Buddha, he yelled, "Stop, monk!" The Buddha turned around and said, "I have stopped, Angulimala: I have once and for all cast off violence to all beings. Why don't you stop, too?" With that, Angulimala threw himself at the Buddha's feet and asked to be ordained. Though, he became a good monk, many people couldn't forget Angulimala's past and refused him food when he went on an alms run. You'll just have to bear up," the Buddha told him gently. "This is the karmic result of your past deeds."

Final Nirvana

As he neared eighty, the Buddha began putting his affairs in order and preparing the *sangha* to carry on after his death. He had been through challenging times, including dissent in the *sangha* and even attempts on his life by his ambitious cousin. His chief disciples, Sariputta and Moggallana, and others close to him had died. The faithful Ananda kept his life running smoothly, and Ananda's memory for every word the Buddha uttered would prove invaluable after the Buddha's death, during the council to formalize the teachings and the rules for the order. But meanwhile, Ananda was so unhinged at the thought of losing his beloved teacher that he failed to pick up on several broad hints that the Buddha, if asked, could "live out the age" – stick around until the end of that historical era. By the time Ananda begged him, it was too late.

In an unguarded moment, the Buddha received one last visit from Mara. "You're tired. Why not just pack it in and go to your final nirvana?" the Evil One purred. "Not until everything's squared away with the Order," the Buddha said. With Ananda he made the rounds of his followers, two old men trudging from town to town. One day, the Buddha ate a meal of tainted food and realized the end had come. In a grove of trees at Kusinara (now Kusinagar), he lay down on his right side in his characteristic "lion" posture

and, with his monks gathered around him, passed into parinirvana – his final release. The Buddha’s last words to the *sangha* were one of encouragement: “All conditioned things are subject to decay. Strive on [toward awakening] with diligence.”

The Buddha left instructions for his cremation and the dispersal of his ashes, which were to be enshrined as relics at various spots. Today, these are pilgrimage destinations, along with the places of his birth, his enlightenment, his first sermon, and his death.

The Buddha’s Legacy

From the beginning, the Buddha urged his followers not to become attached to him but to rely instead on the Dharma: “Be islands unto yourselves, refuges unto yourselves, seeking no external refuge, with the Dharma as your island.” In any case, there was no separation between the two. “He who sees me sees the Dharma, and whoever sees the Dharma sees me,” the Buddha said. Even then, people should not simply take him – or any teacher – at his word: “Do not place blind trust in impressive personalities or in venerated gurus, but examine the issue for yourselves. When you know for yourselves that something is wholesome and beneficial, then you should accept it and put it into practice.” Ultimately, even the teachings had to be set aside, once they had served their purpose. Think of the Dharma as a raft, the Buddha said. You use it to transport yourself across the river, but when you’re safely on the other shore, you set it down – you don’t carry it with you. After you’ve reached nirvana, what need do you have for a raft?

The Buddha was, above all, a practical man. “I teach only suffering and the cessation of suffering,” he often said. He refused to engage in speculative debate. Such discussions didn’t facilitate awakening, he insisted. It’s not that he didn’t know the answers to metaphysical questions. In fact, he once grabbed a handful of leaves and told some monks that what he taught them was like the number of leaves in that handful, while what he knew was as vast as the number of leaves in the entire forest. Still, it was hard for some people to grasp the wisdom behind his unwillingness to philosophize. In one famous exchange, a man named Malunkyaputta refused to become a monk unless the Buddha explained his position on such questions as “Is the cosmos infinite?” The Buddha said Malunkyaputta was like someone who’s been wounded with a poisoned arrow but won’t let anyone remove it until he find out the type of bow and arrow that struck him, the kind of poison, and

the name and village of the archer. Metaphysical views cannot put an end to suffering, however.

The Buddha was adept at tailoring his teachings so that people at every level of awareness could benefit. He compared the Dharma to rain falling on grasses and trees: the rain's the same but each plant absorbs the amount it needs for growth. He used whatever means would help an individual awaken. One example he gave was the parable of a rich man whose house is burning. His children, oblivious to the danger, continue to play inside, refusing to leave. Finally, the father lures them to safety with the promise of wonderful toys awaiting them outside. *Upaya-kausalya* – “skill in means” – later became a key tenet of Mahayana Buddhism, the “second turning of the wheel of dharma.”

Following the Buddha's death, Buddhism spread south to Sri Lanka and other parts of southern Asia. Then, with the rise of Mahayana teachings (“the Great Vehicle”), Buddhism migrated to East Asia and the Himalayas in the North. Today, the southern school is represented by Theravada Buddhism – “the teachings of the Elders” – while the Mahayana tradition is represented largely by Chan/Zen and Tibetan Buddhism, or Vajrayana. The Vajrayana tradition evolved from Indian *tantra*, a mystical syncretism of Hindu and Buddhist beliefs. Sometimes called the “third turning of the wheel of dharma,” Vajrayana emerged primarily in the Himalayan region and Mongolia. All three Buddhist traditions are now practiced in the West.

(From The Buddha...off the record – by Joan Duncan Oliver)

Lịch sử đức Phật Thích Ca

Thái tử Tất Đạt Đa ra đời

Vào ngày rằm tháng 4, năm 623 trước công nguyên tại vườn Lumbini (Lâm Tỷ Ni) gần thành Kapilavastu (Ca Tỳ La Vệ), một nơi hiện nay là vùng biên giới giữa Nepal và Ấn Độ, Đức Phật Thích Ca đã giáng sinh, làm Hoàng tử con vua Suddhodana (Tịnh Phạn) và Hoàng hậu Maha Maya (Ma Da). Vua Suddhodana trị vì một vương quốc nhỏ của bộ tộc Sakya (Thích Ca).

Vì Hoàng hậu Maha Maya qua đời bảy ngày sau khi Thái tử sinh ra, cho nên Thái tử được bà dì Maha Pajapati Gotami (Maha Ba xà ba đề), trực tiếp nuôi

nấng, dạy dỗ, còn người con trai của Bà dì là Nanda thì được giao cho các bảo mẫu nuôi dưỡng.

Tên riêng của vị Phật tương lai là Sĩ Đắc Ta (Tất Đạt Đa), tên giòng họ Ngài là Gotama (Cồ Đàm). Vì giòng họ này thuộc bộ lạc Sakya (Thích Ca), cho nên sau này có danh hiệu Sakya Muni (Thích Ca Mâu Ni). Muni là bậc Thánh, Sakya Muni là bậc thánh thuộc bộ lạc Thích Ca.

Đạo sĩ A Tư Đà và Thái tử

Ngày Thái Tử Sĩ Đắc Ta đản sanh là ngày hội vui lớn của toàn vương quốc. Dân chúng xa gần kéo về kinh đô Kapilavastu ăn mừng. Một vị Đạo sư già tên là Asita (A Tư Đà) cũng từ nơi ông tu hành trên núi Himalaya (Hy mã Lạp sơn) đến cung vua để chào mừng và xem tướng Thái tử. Gặp Thái tử, đạo sĩ Asita bỗng nhiên chấp tay vái chào với thái độ hết sức cung kính. Đạo sĩ tuy cười mà vẻ mặt thoáng buồn. Được hỏi vì có sao, Đạo sĩ Asita trả lời là ông mừng vì Thái tử tương lai sẽ thành Phật, bậc giác ngộ vô thượng, nhưng ông buồn vì ông tuổi đã quá cao, ắt phải qua đời mà không được vị Phật tương lai trực tiếp giáo huấn, giác ngộ.

Trong kinh Sutta-Nipata, có kể truyện đạo sĩ Asita đang tu trên núi Tuyết sơn, được chư Thiên mách bảo, bèn xuống núi, đến thành Kapilavastu xem tướng cho Thái tử.

Và đạo sĩ Asita nói là Thái tử tương lai sẽ tu chứng Phật quả, vì lòng từ thương xót chúng sanh mà truyền bá chánh pháp trên thế gian này. Nhưng vì nghĩ mình đã già, không còn sống được bao lâu nữa, để có thể trực tiếp nghe Đức Phật thuyết pháp, cho nên đạo sĩ buồn...

Cuộc sống của Thái tử trong thời niên thiếu

Thái Tử Sĩ Đắc Ta được nuôi nấng, dạy dỗ, giáo dục một cách toàn diện về hai mặt: văn chương và võ nghệ.

Khi Thái tử lên bảy tuổi, những thầy giáo giỏi nhất trong xứ được mời đến hoàng cung dạy cho Thái tử các môn học thế gian như Thanh minh (ngôn ngữ học và văn học), Công xảo minh (Công kỹ nghệ học), Y phương minh (môn học chữa bệnh), Nhân minh (Luận lý học), và Nội minh (Đạo học). Về Đạo học, Thái tử được dạy về 4 sách Thánh Veda, là các sách Thánh của Bà

la môn giáo. Sách kể rằng: chỉ trong khoảng thời gian từ 7 đến 12 tuổi, Thái tử đã học thông thạo 5 môn học trên và 4 sách Thánh Veda. Đến năm 13 tuổi, Thái tử học võ thuật, theo truyền thống giòng giới đẳng cấp võ tướng (Ksatryas, Sát đế ly). Nhờ có sức khỏe phi thường, Thái tử học môn võ gì cũng giỏi; về môn bắn cung, sách kể rằng, trong một cuộc hội thi, Thái tử đã bắn một mũi tên xuyên 7 lớp trống đồng, trong khi người giỏi nhất tại cuộc thi chỉ bắn xuyên được ba lớp trống đồng.

Vào tuổi 16, Thái tử cưới công chúa Yasodhara (Da du đà la), đồng lứa tuổi với Thái tử. Và trong gần 13 năm, sau ngày cưới, Thái tử sống một cuộc đời hạnh phúc trong nhung lụa, vô tư, không biết gì tới mọi nỗi khổ và bất hạnh ở đời. Về quãng đời ấy của Ngài, Đức Phật kể lại như sau với các Tỷ kheo, đệ tử của Ngài: "Này các Tỷ kheo, Ta được nuôi dưỡng tể nhị, quá mức tể nhị. Trong cung của Phụ vương Ta, các hồ nước được xây lên, trong một hồ có hoa sen đỏ, trong một hồ có hoa sen trắng, tất cả đều cho Ta. Không một hương chiên đàn nào Ta dùng, này các Tỷ kheo, là không từ Kasi đến. Bằng vải Kasi là khăn của Ta, này các Tỷ kheo, bằng vải Kasi là áo cánh, bằng vải Kasi là áo lót, bằng vải Kasi là áo khoác ngoài. Đêm và ngày, một lọng trắng được che trên đầu Ta để tránh xúc chạm lạnh, nóng, bụi, cỏ hay sương. Này các Tỷ kheo, ba lầu đài được xây dựng cho Ta, một cái cho mùa đông, một cái cho mùa hạ, một cái cho mùa mưa. Và Ta, này các Tỷ kheo, tại lầu đài mùa mưa, Ta được các vũ nhạc công đồn, múa hát xung quanh Ta..."

Quyết tâm xuất gia tầm đạo

Thế nhưng, với thời gian, do năng khiếu suy tư sâu sắc và lòng thương người bầm sanh, Thái tử không thể nào cam tâm một mình sống mãi trong nhung lụa, giữa một xã hội bất công, một thế giới đau khổ. Thái tử sớm giác ngộ về tính tạm thời, tầm thường của hạnh phúc vật chất thế gian và có ý chí xuất gia cầu đạo giải thoát, tìm ra con đường cứu vớt chúng sanh ra khỏi già, đau, chết và mọi nỗi bất hạnh khác của đời người.

Một ngày nọ, Thái tử đi ra ngoài thành dạo chơi và lần đầu tiên trong đời được tiếp xúc với những sự thật đen tối và đáng sợ: Thái tử lần lượt gặp một người già yếu, một người bệnh tật, một xác chết và cuối cùng là một vị tu sĩ với dung sắc giải thoát, khoan thai đi trên đường. Thái tử nghiệm thấy mình dù là Thái tử con vua, cũng không thể thoát khỏi cảnh già, đau, và chết; những hình ảnh siêu thoát của vị Tu sĩ đã giúp Thái tử sớm thấy được con đường dẫn đến giác ngộ, vĩnh viễn khắc phục mọi nỗi khổ đau và bất hạnh của đời người, con đường dẫn tới cõi Niết bàn bất tử.

Từ đó, Thái tử nuôi dưỡng quyết tâm từ bỏ gia đình, xuất gia cầu đạo. Nhưng, một tin đến, khiến Thái tử không vui: công chúa Yasodhara mới hạ sinh một con trai. Thái tử nói: "Một trở ngại (rahu) đã được sanh, một ràng buộc đã xảy ra". Nhân đó, ông nội, vua cha Suddhodana đặt tên cháu là Rahula (La hâu la).

Sự từ bỏ vĩ đại

Lâu đài, cung điện không còn là nơi ở thích hợp nữa cho Thái tử, lòng nặng trĩu tình thương chúng sanh chìm đắm trong bể khổ và Thái tử càng thêm quyết tâm xuất gia cầu đạo, tìm con đường cứu khổ cho muôn loài. Thế rồi vào một đêm Thái tử ra lệnh cho người nô bộc trung thành là Channa (Xa nặc) thắt con ngựa Kantaka (Kiền trặc). Trước khi xuất phát, Thái tử đi dọc theo hành lang nội cung, đến trước phòng công chúa Yasodhara (Da du đà la) và người con trai đang ngủ thiếp. Thái tử hé cửa nhìn vào, Thái tử rất yêu thương người vợ và con trai của mình, nhưng đối với nhân loại đau khổ bất hạnh, lòng thương xót của Thái tử lại còn da diết hơn. Sau đó, Thái tử một mình lên ngựa ra đi, vượt khỏi hoàng thành, theo sau, chỉ có người nô bộc trung thành Channa.

Ra đi, Thái tử từ bỏ tất cả, phụ vương, ngai vàng, vợ và con, cuộc sống đầy đủ và hạnh phúc của một hoàng tử. Không phải là sự hy sinh từ bỏ của một người già, đau ốm, một người nghèo, bệnh tật, ngán ngẫm cuộc đời, mà là sự hy sinh từ bỏ của một vị hoàng tử đang tuổi thanh xuân, đang sống trong quyền quý giàu sang. Quả thật đó là một sự từ bỏ, hy sinh vĩ đại, có một không hai trong lịch sử loài người.

Năm ấy, Thái tử tròn 29 tuổi. Khi tới bờ sông Anoma, Thái tử dừng lại, bỏ ngựa, cạo râu, tóc, trao y phục và đồ trang sức cho Channa, lệnh cho Channa trở về. Còn Thái tử một mình ra đi, với bộ áo màu vàng đơn giản của người tu sĩ, từ nay cuộc sống không nhà của người xuất gia cầu đạo. Ngài không ở một nơi cố định. Khi thì ngồi dưới bóng cây, khi thì nằm nghỉ qua đêm trong một hang đá. Chân không và đầu để trần, Ngài đi bình thản giữa nắng nóng cũng như trong sương đêm lạnh, tất cả mọi năng lực và ý chí của Ngài đều hướng tới lý tưởng cao cả tìm ra sự thật tối hậu, lý lẽ của sống và chết, ý nghĩa của nhân sinh, của cuộc đời, con đường dẫn tới giải thoát, cõi Niết bàn bất tử.

Đến học hai đạo sĩ Alara Kalama và Uddaka Ramaputta

Thời bấy giờ, tình hình chính trị tại các xứ ở Ấn Độ khá ổn định, nhiều nhà tri thức lỗi lạc, xuất gia tu đạo, trở thành đạo sư tâm linh với nhiều đệ tử theo học. Thái tử Sĩ Đắc Ta, trên đường đi tầm đạo, đã tới thụ giáo với hai đạo sư danh tiếng nhất thời bấy giờ là Alara Kalama và Uddaka Ramaputta. Cả hai người đều tu theo phép Du già và đều chứng được những cấp thiền định cao nhất thời bấy giờ. Alara Kalama chứng được cấp thiền Vô sở hữu xứ, còn Uddaka Ramaputta thì chứng được cấp thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Đó là hai cấp thiền thuộc Vô sắc giới, hai cấp thiền cao nhất mà tu sĩ Du già thời bấy giờ chứng đạt được.

Nhưng chỉ một thời gian ngắn tu học, Thái tử cũng dễ dàng đạt được hai cấp thiền nói trên, và được hai đạo sư mời ở lại, cùng với họ lãnh đạo chúng đệ tử. Thái tử biết rõ, các cấp thiền mà Ngài chứng được chưa phải là chân lý tối hậu, Niết bàn, sự chấm dứt sanh tử và mọi khổ đau. Cho nên, Ngài từ chối lịch sự, rồi lại lên đường tiếp tục cuộc hành trình cầu đạo của mình. Qua thực nghiệm, Ngài thấy chân lý tối hậu, Niết Bàn, chấm dứt mọi đau khổ của sinh tử luân hồi, không thể cầu được ở bên ngoài, ở bất kỳ một bậc Đạo sư nào. Chân lý tối hậu đó phải chính do Ngài tự tìm lấy, tự chứng ngộ lấy ở bên trong nội tâm của Ngài, không thể dựa vào một tha lực nào khác.

Tu khổ hạnh sáu năm

Thái tử đến một nơi gọi là Uruvela, thị trấn của Senani. Ngài tìm được một khoảnh đất đẹp và mát, có con sông nhỏ chảy qua giữa bờ cát trắng. Gần đây, lại có làng nhỏ, có thể đi khát thực hàng ngày. Đúng là một nơi yên tĩnh, đẹp đẽ, rất thích hợp với trầm tư mặc tưởng và tu tập thiền định. Cùng đến nơi đây tu tập với Thái tử còn có các tu sĩ Kondana (Kiều Trần Như), Bhaddiya, Vappa, Mahanama và Asaji. Kondanna vốn là vị đạo sĩ trẻ tuổi nhất, trong số các đạo sĩ được vua Suddhodana mời tới kinh đô để xem tướng Thái tử, lúc Ngài mới đản sanh.

Thời bấy giờ, ở Ấn Độ có tập tục và niềm tin rằng, người nào cầu đạo giải thoát, đều phải kiên trì tu khổ hạnh, ép xác. Cũng theo truyền thống đó, Thái tử cùng với 5 người bạn đồng tu trong 6 năm ròng rã, kiên trì khổ hạnh ép xác tới mức con người Thái tử gầy khô như bộ xương, đôi mắt sâu hoắm xuống, sức khỏe giảm sút đến nỗi Ngài không còn đi vững được nữa. Ngài nghiệm thấy, càng kiên trì khổ hạnh, chân lý tối hậu như càng lùi ra xa, tâm trí càng mê mờ, thân thể càng suy yếu. Ngài thấy rõ, khổ hạnh, ép xác không phải là con đường thoát khổ và cứu khổ.

Thái tử quyết định ăn uống bình thường trở lại. Năm người bạn đồng tu, vốn đặt niềm tin và hy vọng tuyệt đối vào Thái tử, tưởng rằng Thái tử đã thoái chí, bèn rời bỏ Thái tử, đến vườn Nai ở Isipatana gần thành phố Banares để tiếp tục tu hành. Họ nói rằng, Thái tử Sĩ Đắc Ta đã trở về với cuộc sống tiện nghi và dục lạc vật chất..

Chứng Bốn Chân Lý Tối Hậu

Ở lại một mình, Thái tử quyết tâm tự mình phân đầu để chứng ngộ chân lý tối hậu. Ngài lấy lại sức, nhờ uống bát sữa, do một thôn nữ tên là Sujata cúng dường, sau đó, Ngài tắm ở sông Neranjara (Ni Liên Thuyền). Tối đến, Ngài đến ngồi dưới gốc cây Pippala, sau này được đổi tên là cây Bồ đề, để đánh dấu sự kiện thành đạo vĩ đại của Ngài.

Với tâm định tĩnh, nhu nhuyến, trong sáng như gương, Ngài suy tư về lẽ sống chết, về những nguyên nhân tích tập dẫn tới luân hồi sanh tử và con đường giải thoát, dẫn tới Niết bàn, Ngài nhớ lại, thấy rõ các kiếp sống trước đây của mình, một kiếp, hai kiếp cho tới hàng trăm ngàn kiếp. Ngài nhớ lại, thấy rõ các chu kỳ thành hoại của một thế giới, nhiều thế giới. Ngài thấy rõ các chúng sanh, tùy theo nghiệp nặng nhẹ, thiện ác do mình tạo ra, luân hồi như thế nào trong các cõi sống, từ thời vô thủy cho tới ngày nay. Ngài thấy rõ, biết rõ tự bản thân Ngài đã đoạn trừ hết mọi tham ái, lậu hoặc, vô minh, đã được giải thoát và giác ngộ, và thành tựu đạo Vô thượng. Ngài đã thành Phật.

Sau này, Đức Phật đã kể lại cho các đệ tử Tỳ kheo nghe về cảnh giới chứng ngộ của mình như sau: "Này các Tỳ kheo! Ta tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị sanh, tìm cầu cái không sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn, và đã chứng được cái không sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn; tự mình bị già, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị già, tìm cầu cái không già, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn và đã chứng được cái không già, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn; tự mình bị bệnh, sau khi biết rõ nguy hại của cái bệnh, tìm cầu cái không bệnh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn; tự mình bị chết, sau khi biết rõ nguy hại của cái bị chết, tìm cầu cái không chết, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách. Niết bàn và đã chứng được cái không chết, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn... Tri và Kiến khởi lên nơi Ta. Sự giải thoát của Ta không bị giao động. Nay là đời sống cuối cùng của Ta, không còn sự tái sanh nữa".

Như vậy, sau 6 năm gian khổ, kiên trì, không mệt mỏi, vào năm 35 tuổi. Thái Tử Sĩ Đắc Ta đã chứng ngộ chân lý cứu kinh vô thượng và trở thành Đức Phật, bậc Toàn giác mà sự xuất hiện là chuyện hy hữu nhất trên đời này.

Từ nay, thế gian tôn xưng Ngài là Đức Phật Gotama hay là Đức Phật Thích Ca Cồ Đàm. Từ Pali, "Buddha" (Phật Đà) có chữ gốc "Buddh" là hiểu biết, giác ngộ chân lý tối hậu, cứu kinh. Sách Pali gọi Ngài là Samma Sambuddha, với nghĩa là bậc Toàn giác, không gì không biết, không thấy; bậc Thánh, không những giác ngộ đầy đủ cho bản thân mình, mà còn giác ngộ đầy đủ cho tất cả mọi người khác, cho tất cả mọi chúng sanh.

Đức Phật do dự trước khi chuyển bánh xe Pháp

Chuyển Pháp Luân là chuyển bánh xe Pháp, tức là truyền bá cho thế gian biết về đạo Pháp mà Phật đã chứng ngộ. Ngồi tĩnh tọa dưới gốc cây Bồ đề, sau khi đã chứng quả giác ngộ vô thượng, Đức Phật có suy nghĩ như sau:

"Pháp này do Ta chứng được, thật là sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ người có trí mới hiểu thấu. Còn quần chúng này thì ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục. Đối với quần chúng ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục, thật khó mà thấy được định lý 'duyên khởi ra các pháp' (Paticcasamuppada): sự kiện này thật khó thấy, tức là sự tịnh chỉ tất cả các hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, đoạn diệt, Niết bàn. Nếu nay Ta thuyết pháp thì các người khác không hiểu Ta, thời như vậy thật khổ não cho Ta, như vậy thật bức mình cho Ta".

Nhưng rồi Đức Phật nhìn quanh một lượt khắp thế gian với con mắt trí tuệ và suy nghĩ rằng:

"... Có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, nhiều nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn, độn căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít thấy sự nguy hiểm phải tái sinh ở thế giới khác và sự nguy hiểm làm những hành động lỗi lầm. Như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hay hồ sen trắng, sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, không vươn lên khỏi mặt nước, được nuôi dưỡng dưới nước. Có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, vươn lên khỏi mặt nước, không bị nước thấm ướt. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, với Phật nhãn, Ta thấy có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, nhiều nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn, độn

căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít thấy sự nguy hiểm phải tái sanh ở thế giới khác và sự nguy hiểm làm những hành động lỗi lầm. Và này các Tỷ kheo, Ta nói lên bài kệ sau đây:

"Cửa bất tử rộng mở

Cho những ai chịu nghe

Hãy từ bỏ tin tâm

Không chính xác của mình."

Rồi Đức Phật quyết định sẽ gióng lên tiếng trống của Pháp, sẽ chuyển bánh xe Pháp, sẽ tuyên bố với thế gian, với loài người và loài Trời, con đường đạo cứu khổ và diệt khổ, con đường đạo dẫn tới cõi bất tử, cõi Niết Bàn. Thế là bánh xe Pháp bắt đầu chuyển.

Đức Phật giảng Pháp đầu tiên tại Vườn Nai, gần thành Ba La Nại (Benares)

Như đã nói trên, năm tu sĩ, bạn đồng tu của Thái tử, ở Uruvela, nay vẫn tiếp tục tu khổ hạnh ở vườn Nai gần thành phố Benares. Họ rời bỏ Thái tử, vì họ tưởng rằng Thái tử đã thoái chí, giữa đường bỏ cuộc. Nhưng thực ra, sau 6 năm tu khổ hạnh, Thái Tử đã thực nghiệm và thấy rõ tất cả sự vô ích và vô lý của lối tu khổ hạnh, ép xác chỉ làm con người suy yếu về thân xác, mệt mỏi về tinh thần. Và Thái tử ở lại một mình, kiên trì, phấn đấu và cuối cùng đã giác ngộ, thành Phật dưới gốc cây Bồ đề.

Sau khi đã quyết định truyền bá đạo lý cứu khổ cho thế gian, vì lòng thương xót loài người và loài trời, Đức Phật nghĩ ngay tới 2 vị thầy cũ của mình là Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, nhưng cả 2 ông này đều đã qua đời cách đây không lâu. Với Phật nhãn, Đức Phật thấy năm người bạn đồng tu xưa kia của mình đang ở tại vườn Nai gần Benares và quyết định họ sẽ là những người đầu tiên được nghe giáo pháp của Ngài.

Rồi Đức Phật lên đường đi Benares. Tại đây, ở vườn Nai gần Benares, Đức Phật thuyết pháp lần đầu tiên cho 5 người bạn đồng tu ngày trước của mình. Sự kiện đáng ghi nhớ này diễn ra vào một ngày trăng rằm, đúng hai tháng

sau Đức Phật thành đạo. Sau này, nó được biểu trưng một cái bánh xe, có 2 con nai nâng đỡ hai bên.

Hai con nai biểu trưng cho địa điểm thuyết pháp, Vườn Nai, cũng gọi là Lộc Uyển. Bánh xe - Dhammacakka - tức là bánh xe Pháp, sách Hán dịch là Pháp luân. Cả đầu đề bài kinh là Dhammacakkappavattana, có nghĩa là "chuyển bánh xe Pháp".

Nội dung Kinh Chuyển Bánh Xe Pháp

Trong bài kinh này, Đức Phật mở đầu bằng lời khuyên các tu sĩ không nên mắc vào hai cực đoan: một cực đoan là đắm mê thú vui nhục dục thế gian, thực ra chỉ là những cái tầm thường, nhất thời, ngăn cản mọi tiến bộ tâm linh. Một cực đoan thứ hai là khổ hạnh, ép xác vì nó làm mệt mỏi tinh thần, mê mờ trí tuệ, do đó cũng có hại, vô ích. Đức Phật khuyến cáo nên rời bỏ hai cực đoan trên, và theo con đường Trung Đạo dẫn tới cuộc sống thanh tịnh, trí tuệ sáng suốt và giải thoát tối hậu. Đó là con đường đạo tám nhánh nổi tiếng, sách Hán thường dịch là Bát Chánh Đạo:

Chánh tri kiến: Thấy biết chân chánh.

Chánh tư duy: Suy nghĩ chân chánh, ý chí chân chánh.

Chánh ngữ: Nói năng chân chánh, tức là không nói dối, không nói ác, không nói chia rẽ, không nói lời vô nghĩa.

Chánh nghiệp: Hành động chân chánh, tức là không sát sanh, không lấy của không cho, không tà hạnh, không rượu chè.

Chánh mạng: Sinh sống bằng nghề chân chánh, không phải bằng nghề bất lương, như buôn bán lừa đảo, buôn vũ khí và thuốc độc, buôn bán nô tỳ...

Chánh tinh tấn: Siêng năng chân chánh, diệt bỏ điều bất thiện, làm mọi điều tốt lành.

Chánh niệm: Nghĩ nhớ chân chánh, không nghĩ nhờ điều tà vạy, ác xấu, mê lầm.

Chánh định: Tập trung tư tưởng chân chánh, không để tư tưởng tán loạn,

chạy theo dục vọng.

Con đường tám nhánh là con đường đạo chân chánh, dẫn tới chấm dứt mọi đau khổ, phát khởi trí tuệ, đưa đến Niết bàn, là sự giải thoát vĩnh viễn khỏi vòng sống chết luân hồi, là sự thanh tịnh tuyệt đối và an lạc tuyệt đối.

Trong bài thuyết pháp đầu tiên này, Đức Phật giảng về bốn chân lý cao cả, cũng gọi là bốn chân lý Thánh, bởi vì chúng được phát hiện và tuyên thuyết bởi bậc thánh vĩ đại nhất là Đức Phật. Đó là chân lý về sự khổ (sách Hán gọi là Khổ đế), chân lý về nguyên nhân của khổ (Tập đế), chân lý về diệt khổ (Diệt đế), chân lý về con đường đạo diệt khổ (Đạo đế).

Nghe xong bài thuyết pháp này, và một bài thứ hai có đầu đề "Anttalakkhana sutta", bàn về thuyết vô ngã (không có cái Ta), năm vị tu sĩ ở vườn Lộc Uyển được giác ngộ và không bao lâu trở thành A la hán.

Đoàn Tăng sĩ thuyết pháp đầu tiên

Bảy giờ, Đức Phật có sáu mươi đệ tử đều là A la hán. Ngày quyết định phái họ đi khắp nơi để truyền bá chánh pháp. Trước khi họ lên đường, Đức Phật đã động viên họ với lời lẽ như sau:

"Hỡi các Tỳ kheo, Ta đã được giải thoát khỏi mọi ràng buộc thế gian và xuất thế gian".

"Các ngươi cũng vậy, hỡi các Tỳ kheo, cũng đã được giải thoát khỏi mọi ràng buộc thế gian và xuất thế gian".

"Hãy đi! Hỡi các Tỳ kheo, vì lợi lạc của số đông, vì hạnh phúc của số đông, vì lòng lân mẫn đối với thế gian, vì lợi lạc, vì hạnh phúc của loài Trời và loài người. Các người hãy đi, nhưng đừng đi hai người cùng một hướng. Hãy truyền bá đạo pháp, hỡi các Tỳ kheo. Đạo pháp toàn thiện, ở phần đầu, phần giữa cũng như phần cuối, cả trong ý tứ và lời văn, hãy tuyên bố về cuộc sống Thánh, toàn thiện và thanh tịnh..."

Đức Phật về thăm gia đình

Thân phụ Đức Phật, vua Suddhodana bây giờ đã già yếu, nghe tin Đức Phật thành đạo và đang thuyết pháp ở thành Rajagaha (Vương Xá), vua rất nóng

lòng được gặp lại con. Vua liền phái sứ giả đến Rajagaha (Vương xá), thỉnh cầu Đức Phật trở về thăm cố đô và gia đình. Nhưng các sứ giả của Vua, đến Vương xá, được nghe Phật thuyết pháp, đều xin xuất gia làm Tỳ kheo và chứng quả A la hán.

Vị sứ giả thứ mười là Kaludayi, vốn là người bạn thân cũ của Đức Phật, lúc Ngài còn là Thái tử. Ông này đến Vương xá, nghe Phật nói pháp, cũng xin xuất gia và không bao lâu chứng quả A la hán như chín vị sứ giả trước, Kaludayi không quên chuyển tới Đức Phật lời phụ vương mời Đức Phật về thăm gia đình. Đức Phật nhận lời, lên đường cùng với đông đảo đệ tử.

Đức Phật và Phụ vương Suddhodana

Đức Phật và các đệ tử của Ngài được vua Suddhodana, quần thần và dân chúng đón tiếp rất long trọng. Được nghe Đức Phật thuyết pháp, vua chứng ngay Sơ quả (Tur đà hoàn). Khi nghe bài thuyết pháp thứ hai, nhà vua chứng quả Thánh thứ hai, Sakkadagami (Tur đà hàm), còn bà dì Pajapati Gotami thì chứng Sơ quả (Sotapana - Tu đà hoàn). Lần thứ ba, Đức Phật giảng kinh Dhammapala Jataka cho vua cha, và vua cha chứng quả Thánh thứ ba (Anagami - A na hàm). Sách kể rằng, sau này, trên giường bệnh, vua cha lại được Đức Phật về thăm và giảng pháp. Lần nghe pháp cuối cùng này, vua chứng quả A la hán. Và sau bảy ngày tận hưởng lạc thú giải thoát, vua qua đời vào năm Đức Phật tròn 40 tuổi.

Đức Phật tuyên bố sẽ nhập Niết Bàn

Đức Phật năm nay tròn 80 tuổi. Ngài nhận định sự nghiệp thuyết pháp, giáo hóa độ sanh của Ngài đã hoàn thành. Thời điểm đã đến để Ngài nhập Niết bàn. Trên đường đi Kusinara, khi Đức Phật dừng chân tại Vaisali, ở Tịnh Xá Capala, Ngài đã tuyên bố với tôn giả Ananda là ba tháng nữa, Ngài sẽ nhập Niết bàn. Ngài không chấp nhận lời yêu cầu của Ananda, xin Ngài sống thêm một kiếp nữa, vì hạnh phúc, vì an lạc của chúng sanh. Đức Phật giảng cho ông Ananda về tính vô thường của mọi sự vật trên thế gian này, và bảo ông Ananda tập hợp chúng Tỳ kheo ở Vaisali lại ở Tịnh Xá Mahavana, để nghe Phật thuyết pháp.

Rồi Đức Phật nói với chúng Tỳ kheo những lời lẽ như sau: "Này các Tỳ kheo! Mọi pháp đều vô thường. Hãy siêng năng phấn đấu. Như Lai sắp nhập Niết bàn. Từ nay trong vòng 3 tháng nữa, Như Lai sẽ nhập Niết bàn. Tuổi Ta

đã già, cuộc sống con người ngắn ngủi. Ta sẽ vĩnh biệt các người. Hãy tinh tấn, chánh niệm tỉnh giác và sống đạo đức. Người nào sống không phóng dật trong giới luật, người đó sẽ được giải thoát khỏi sanh tử luân hồi và chấm dứt mọi đau khổ".

Buổi ăn cuối cùng của Đức Phật

Từ Vaisali, Đức Phật cùng với tôn giả Ananda và chúng Tỳ kheo lên đường đi Kusinara. Dọc đường, Đức Phật cùng chúng Tăng dừng lại ở nhiều nơi, tiếp xúc với dân chúng, thuyết pháp độ sanh.

Ở Pava, người thợ rèn Cunda (Thuần Đà) thiết tiệc trai Đức Phật và chúng Tăng. Cunda chuẩn bị riêng cho Đức Phật một món ăn đặc biệt, gọi là sukaramaddava. Đức Phật khuyên Cunda dành riêng đĩa thức ăn đó cho Đức Phật, và phần còn lại của đĩa phải đem chôn đi. Và nói: "Chỉ có Như Lai mới ăn và tiêu hóa được thức ăn này mà thôi".

Ăn xong, Đức Phật bị kiệt lực nặng. Ngài tuy mệt nhưng vẫn giữ tinh thần bình thản và quyết định lại lên đường đi Kusinara, cách Pava khoảng 6 dặm. Đức Phật tắm lần cuối cùng ở sông Kakutthi, và sau khi nghỉ một lát, Ngài nói với Đại đức Ananda: "Có thể có người trách Cunda về bữa cơm cuối cùng dọn cho Ta, vì sau bữa ăn đó Ta sẽ nhập Niết bàn, và Cunda có thể ăn năn hối hận. Nhà ngươi cần nói cho Cunda biết rằng, có hai bữa ăn cúng dường cho Như Lai, đem lại công đức lớn nhất cho người cúng dường. Đó là bữa ăn cúng dường Như Lai trước giờ Như Lai thành đạo và bữa ăn cúng dường Như Lai trước giờ Như Lai nhập Niết bàn. Hãy nói cho Cunda biết rằng, nhờ đã cúng dường Như Lai bữa ăn cuối cùng trước khi Như Lai nhập Niết bàn, Cunda được phúc đức lớn, quả báo lớn, nhờ đó mà Cunda được thọ mạng lâu dài, tái sanh ở cõi lành, giàu có, tiếng tăm, được sanh lên cõi trời và có quyền lực lớn. Nay Ananda, ngươi hãy nói như vậy để loại bỏ mọi nỗi ân hận của Cunda, nếu có".

Nói xong, Đức Phật đến vườn cây Sala ở Kusinara, nơi có bộ tộc Mallas ở, và bảo Đại đức Ananda chuẩn bị chỗ nằm, để Đức Phật yên nghỉ, đầu hướng Bắc, nằm nghiêng mình, chân phải để trên chân trái, bình thản, tỉnh táo.

Những lời dạy cuối cùng của Đức Phật

Đức Phật thấy Đại đức Ananda buồn khóc, bèn thân mật an ủi, tán thán đức hạnh của Đại đức Ananda như là một thị giả, một đệ tử kiểu mẫu, và khích lệ Đại đức phấn đấu tinh tấn để sớm được giải thoát, trở thành A la hán. Sau đó, Đức Phật nói với Đại đức Ananda đi báo cho dân chúng Mallas biết là Như Lai sắp nhập Niết bàn vào canh cuối đêm nay tại rừng cây Sala.

Được tin đông đảo dân chúng Mallas, đàn ông, đàn bà, người già, thanh niên, trẻ con tập nập kéo đến rừng cây Sala bày tỏ lòng tôn kính, thương tiếc và vĩnh biệt Đức Phật lần cuối cùng. Sau đây là những lời dặn của Đức Phật với chúng đệ tử, trước khi ngài nhập Niết bàn.

"Này Ananda, có thể các người nghĩ rằng: Chỉ còn lại giáo phái cao cả mà không còn bậc Đạo sư, chúng ta không còn có bậc Đạo sư nữa. Không! Ananda, các người không được nghĩ như vậy, Pháp và Luật mà ta đã dạy, tuyên bố sẽ là đạo sư của các người, sau khi Ta nhập Niết bàn."

"Này Ananda, Tăng chúng nếu muốn, có thể bỏ các giới luật phụ và nhỏ, sau khi Ta nhập Niết bàn".

"Này các đệ tử của Ta, nếu các người còn có nghi ngờ gì về Phật, Pháp, Tăng hay về con đường đạo, về phương pháp thì hãy hỏi Ta, đừng để sau này hối tiếc, nghĩ rằng, đối diện với Như Lai mà không hỏi được Như Lai câu nào!"

Đức Phật nói xong, chúng đệ tử đều im lặng, Đức Phật hỏi tới ba lần, chúng đệ tử đều im lặng.

Đức Phật nói: "Có thể vì các người tôn trọng bậc đạo sư mà không đặt câu hỏi chẳng? Thì hãy để một người nói thay vậy". Một lần nữa, chúng đệ tử vẫn im lặng.

Đại đức Ananda bạch Phật rằng: "Tuyệt vời thay! Hy hữu thay! Thừa đức Thế Tôn. Trong hàng đệ tử chúng con ở đây, không có một người nào nghi ngờ và thắc mắc gì đối với Phật, Pháp, Tăng, con đường đạo và phương pháp".

Đức Phật nói: "Này Ananda, nhà người nói vì niềm tin đối với Như Lai, Như Lai biết rõ là, trong chúng đệ tử có mặt tại đây, không có người nào còn nghi ngờ thắc mắc đối với Pháp, Tăng, con đường đạo và phương pháp. Trong số

năm trăm đệ tử này, này Ananda, người kém nhất cũng đã chứng quả Dự Lưu, không còn thoái chuyển nữa, cuối cùng chắc chắn sẽ được giác ngộ".

Câu nói cuối cùng của Đức Phật là: "Hỡi các đệ tử, Ta khích lệ các người, mọi pháp hữu vi đều biến hoại. Hãy tích cực phấn đấu!". Thế rồi đức Thế Tôn im lặng. Ngài lặng lẽ nhập định, tuần tự trải qua các cấp thiền từ thấp tới cao, rồi cuối cùng chủ động nhập Niết bàn.

Lễ Trà tỳ và sự phân chia xá lợi của Phật

Thi hài Đức Phật được dân chúng Mallas trân trọng đưa tới Makutabandhana, và để ở đó bảy ngày trước khi tổ chức lễ trà tỳ chính thức (hỏa táng). Tôn giả Maha Kassapa cũng về đây để đánh lễ vĩnh biệt Đức Phật lần cuối cùng và chủ trì lễ hỏa táng. Sau lễ trà tỳ, dân chúng Mallas thu thập xá lợi để cúng dường. Các nước lân cận và nhất là vua Ajatasattu cũng đòi một phần Xá lợi. Vì ban đầu dân chúng Mallas không chịu, cho nên có nguy cơ bùng nổ một cuộc chiến tranh xung quanh việc phân chia xá lợi. Nhưng cuối cùng, các bên cũng thỏa thuận được với nhau là xá lợi Phật chia làm tám phần, phân phối cho dân chúng Mallas, vua Ajatasattu xứ Magadha, bộ tộc Licchavi ở Vaisali, bộ tộc Sakya ở Kapilavastu, bộ tộc Bulaka ở Calakalna, bộ tộc Krandya ở Ramagrama, những người Bà la môn ở Visudvipa, những người Mallas ở Pava.

Bà la môn Dona, người tổ chức thành công việc phân chia Xá lợi, dành lấy cho mình cái bình đựng Xá Lợi. Những người Maurya ở Pipphalirana, vì đến chậm, chỉ nhận được tro còn lại của giàn hỏa. Các bên được phân chia Xá Lợi, đều xây tháp ở quốc gia mình để cúng dường. Như vậy, có tất cả 10 tháp: tám tháp đựng Xá Lợi của Phật, một tháp xây trên bình chứa Xá Lợi, và một tháp thờ tro của giàn hỏa.

(Tỳ kheo Thích Minh Châu)

---oOo---

Siddhis magic power - nhận thức thần thông - are spiritual, magical, paranormal, or supernatural powers acquired through sadhana (spiritual practices), such as meditation and yoga. People who have attained this state are formally known as siddhas.

Siddhis – the collective unconscious that it is at this level that extrasensory powers operate. Such powers, whether involving telepathy (receipt of other people's thoughts), clairvoyance (receipt of infor-

mation about the environment) or precognition (receipt of information about the future), do not function through normal conscious channels...Laboratory research, in addition to the spontaneous experiences of everyday life, indicates the existence of these extra-sensory powers, but tell us little about the process involved or how to train them (i.e. walking on water, flying, invisibility...).

THẦN THÔNG VÀ NGOẠI CẢM

Phật giáo đề cập đến khái niệm thần thông tức những năng lực đặc biệt, mà theo ngôn ngữ ngày nay, một phần trong số đó được hiểu đồng nghĩa với ngoại cảm. Sáu phép thần thông được kinh điển đạo Phật mô tả bao gồm:

- (1) Thiên nhãn thông tức khả năng nhìn thâm thấu của con mắt mà không lệ thuộc vào con mắt giác quan thông thường;
- (2) Thiên nhĩ thông tức năng lực nghe các âm thanh đặc biệt không bị giới hạn bởi thời gian hay không gian vật lý;
- (3) Thần túc thông - năng lực khinh thân độn thổ, thần biến bằng nhiều hình dạng ở nơi này và nơi khác;
- (4) Túc mạng thông tức năng lực nắm bắt được vận mệnh của con người từ đại cương đến chi tiết, diễn ra trong đời quá khứ dựa trên qui luật nhân quả của bản thân và những người khác;
- (5) Tha tâm thông tức năng lực thấu rõ tâm trạng, cảm xúc và nhận thức thầm kín của người khác; và
- (6) Lưu tận thông tức năng lực và tuệ giác nhìn thấy tất cả khổ đau được nhổ tận gốc rễ khỏi cảm xúc, nhận thức, thân và tâm, đời sống và sinh hoạt.

So với sáu thần thông vừa nêu, ngoại cảm liên hệ đến hai năng lực nhìn thâm thấu (thấu thị) và nghe thâm thấu (thấu thính). Cái nhìn thâm thấu giúp nhà ngoại cảm có thể nhìn xuyên dưới lòng đất, đoán biết, hoặc chỉ vẽ sơ đồ ở một nơi rất xa đến hàng trăm cây số mà họ chưa từng đặt chân tới bao giờ. Thế nhưng các mô tả đó lại chính xác đến từng chi tiết, sự kiện, dữ liệu diễn ra trong quá khứ và có mặt ở hiện tại. Năng lực thâm thấu đặc biệt này được các nhà khoa học gọi là con mắt thứ ba, và kinh điển đạo Phật gọi đó là Thiên nhãn thông.

Sieve – cái sàng

Sift - giã, sàng

Similitude - giống, tương tự, đồng dạng

Sinew - bắp thịt, gân guốc

Sinister - điều xấu, độc ác, đầy sát khí

Skew – nghiêng, xiên, lệch

Skittish - bất kham, khó điều khiển

Slander – vu không, vu cáo

Slant – xiên, nghiêng

Slate – đá phiến

Sleuth – chó săn đánh hơi

Slipshod - bất cẩn

Slit - đường vạch, khe hở

Sliver - mảnh vụn, mảnh bom, mảnh đạn

Slough – vũng bùn, đầm lầy

Slovenliness - tính lười biếng

Sluggish - chậm chạp, không nhanh nhẹn, không hoạt bát

Sluice - cửa cống, lượng nước ở cửa cống

Slumbering - ngủ say

Slut – người đàn bà bán thịt, dâm đảng

Smack - vị thoang thoảng, mùi dịu dịu

Smugly - thiên cận tự mãn

Snatch - vồ lấy, nắm lấy

Snifter - hớp rượu, cốc nhỏ để uống rượu mạnh

Snippet - mảnh vụn cắt ra

Snobbery – tính trưởng giả, học làm sang

Snobbish - kẻ hợm hình, có thái độ trưởng giả

Sober - điều độ, đúng mức, không say sưa

Sodomy - sự giao hợp giữa đàn ông với nhau

Sojourn - tạm trú, lưu lại tạm thời

Solace – console = relief = an ủi, khuây khoả

Solstice - điểm tương ứng mặt trời ở xa xích đạo (Điểm tương ứng xuân, thu)

Somnambulistic – sleep-walk = mộng du

Sonority - âm thanh kêu vang; gây ấn tượng

Sop - mẫu bánh mì cho vào súp

Sophisticated – tinh vi, phức tạp

Soul – self-consciousness (Our entire essence = toàn thể bản chất chúng ta)

The spiritual part of humans as distinct from the physical part.

The soul, in many religious, philosophical, psychological, and mythological traditions, is the incorporeal and, in many conceptions, immortal essence of a person, living thing. According to some religions, including the Abrahamic religions in most of their forms, souls - or at least immortal souls capable of union with the divine - belong only to human beings.

The Stages Of Soul Development

In many ways, the metaphysical perspective embraces both scientific and religious ideas of human development. It recognizes the divine origin of humanity, yet also recognizes that life is undergoing an evolutionary process. As with all spiritual philosophies, metaphysics recognizes that the Higher is at the center of all understanding. The Higher is the creator of all that has been, is, and shall ever be. We are a product of the Higher's design. What's more, the Higher is guiding and maintaining every aspect of creation, which means the Higher is guiding us as well. The Higher is the source and sustainer of life.

To understand our spiritual evolution, we must make a distinction between the evolution of the soul and the evolution of the physical form the soul inhabits. The two are related but distinctly different processes. We are a soul inhabiting a body. Let's be very clear about that. We are not our body. If we were, there could be no such thing as reincarnation because there would be nothing to reincarnate. Consciousness and life would be extinguished with physical death and that would be the end of it.

This brings us to a central point about evolution. While modern science teaches that life comes from a concurrence of matter, metaphysics teaches it the other way around: matter is born out of life. It is the job of form to give expression to life. As life evolves, it molds matter in new and more eloquent forms of expression to reflect its greater experience and awareness. Stars and planets are born not out of blind forces of nature but by the stupendous motivation of life seeking greater expression. In the same way, we evolve because life within us is seeking greater expression.

This spark of life within us is what we call our soul. Our soul is a spark of the Higher. Our soul is endowed with all the divine attributes to its Creator – immortal and everlasting, unbounded by form, space and time. This is our true nature. It is our soul that gives us our life and our consciousness. However, some of the divine attributes of the soul are *latent (tiềm tàng)* until developed through experience. To experience life and grow, the soul has embarked on a magnificent journey through creation, when it develops all the potential powers within it.

The process of spiritual maturation can be likened to a seed planted in the ground. All the potential for the seed to become a mighty oak or radiant rose is already held within. What are needed are the right elements in which to

grow; if nourished and undisturbed, the seed cannot help but become that great flower or tree. Our soul is like a seed that the Higher plants in the garden of creation. All that is needed for the soul to grow is already contained in the core of the soul.

In this cosmic picture, life on Earth is a schoolhouse and all our experiences are part of our spiritual growth. Because the soul cannot possibly learn all the lessons of life in a single lifetime, it must come to Earth many times to forge its spiritual mettle. Lifetime after lifetime, the soul comes to experience physical existence in all of its wonders, vicissitudes, and contrasts. Yet behind all of our experiences lies our greater spiritual purpose. Whether pleasant or painful, the things we go through in life are learning experiences.

Love is always the bond that unites us to the divine. No one is past forgiveness, redemption, and enlightenment. Since we are endowed with the gift of free choice, and the will to carry out that choice, we are accountable for our actions and deeds. Yet regardless of what we have done and gone through, we are always given a second chance in life. Mistakes and missteps are part of the growth process. We are always given the opportunity to turn our feet back on the path to the Higher.

In this glorious pilgrimage, our soul experiences life in all its phrases. The soul matures from simpler to more elevated levels of consciousness. As a Kabbalistic axiom states: “A stone becomes a plant; a plant a beast; a beast a man; a man a God.” Or as Rumi so beautifully expressed it:

***I died as a mineral and became a plant,
I died as plant and rose to animal,
I died as animal and I was man.
Why should I fear? When was I less by dying?***

What we consider inorganic material, in truth, is rich with life. There is a whole life stream of primitive mineral souls that have been embedded within the rocks, crystals, and metals of the Earth. At this point, there is no individualized form for these souls to inhabit, yet they experience life through the very process of being immersed in physical material. They even go through a primitive form of reincarnation as these nascent souls are periodically withdrawn back to the spiritual realms to assimilate their experience and then reimmersed in physical form.

When the cycle of life is finished in the mineral kingdom, the soul ascends to the plant kingdom. Here the plant soul has the chance to express its inherent intelligence through the form it inhabits. It learns to adapt to its environment and express the beauty of its form and function. We have seen countless examples of how ingenious nature is in its adaptability. A plant will push its way through a crack in the sidewalk in order to thrive. Life will regenerate in the forest that has been ravaged by fire.

Plant souls most definitely express desire and can even feel a rudimentary sense of joy or sadness. The leaves of a plant turn to the sun not only because of a biological impulse but also because the soul of the plant *desires* the nourishment of the sun. The roots of a plant search for water not only by biological impulse but also because the soul of the plant yearns for the nourishment of water. In the same way, the soul of the tree enjoys offering shade to people and animals. A fruit tree wishes to share its fruit with others. The rose – one of the most ethereal plants on Earth – enjoys the beauty and inspiration it radiates. When the plant dies, the plant soul is withdrawn but will reincarnate in another plant form.

From the plant kingdom, the soul moves up to the animal kingdom. In this kingdom, there is greater freedom of expression as the soul now inhabits a much more sophisticated form in which to operate. Much could be said about this wonderful and diverse kingdom. Animals most definitely have intelligence, and they have a soul. They have wonderful auras that show the inherent consciousness they possess. Their intelligence operates on an instinctual level as they are not yet capable of reasoning the way human are.

When the cycle of life is finished in the animal kingdom, the animal soul graduates to the human kingdom. The human kingdom is the highest expression of physical life on Earth. Those who say we are nothing more than smart animals clearly cannot perceive the spiritual dimension of life. We may share a similar basic physiology with other forms of organic life, but spiritually we are in a completely different class of evolution. The human consciousness is far more developed than the animal, as now we are dealing with a self-aware being. Because of this greater development and intelligence, souls in the human kingdom have far more responsibility for their actions.

From the human kingdom, our evolution continues. There is no such thing as spiritual growth stopping. We eventually evolve to the spiritual kingdoms,

which reach beyond the material world. In these higher kingdoms, we participate in the creative process of life in even more glorious and splendid ways. Our evolution continues as our soul eventually ascends back to its celestial origins where we become a co-creative being with the Higher...

(Karma & Reincarnation by Barbara Y. Marin & Dimitri Moraitis)

LINH HỒN

Thông thường, ai cũng nghĩ rằng con người có phần xác và phần hồn, thể xác và linh hồn, thân và tâm, vật chất và tinh thần. Đạo Phật dùng chữ danh-sắc, danh để chỉ cái tâm và sắc để chỉ cái thân. Tâm không có hình tướng mà chỉ có tên thôi nên gọi là danh. Sắc nói chung là vật chất. Chúng ta thường nghe người ta chúc nhau “thân tâm an lạc”.

Đại khái, người ta công nhận có một cái gì đó khác với thân xác. Cái ấy gọi là linh hồn. Cái phần hồn đó còn hay mất sau khi người ta chết? Vấn đề này thật là lớn, nó được đặt ra ngay từ khi con người biết suy nghĩ. Nói chung, một đảng cho rằng “chết là hết”, một đảng nghĩ rằng “thân xác thành tro bụi, nhưng hồn thì còn”. Đa số tôn giáo thuộc vào loại thứ nhì này. Phật giáo thì sao? Phật giáo nói tóm tắt như thế này: phần sắc do bốn đại là đất, nước, gió, lửa hợp lại; phần danh (tâm) do thọ, tưởng, hành, thức hợp lại. Như thế mỗi con người là một hợp thể gồm có sắc, thọ, tưởng, hành, thức; đó gọi là ngũ uẩn hay ngũ ấm. Vì quan niệm rằng con người là một hợp thể, do nhiều duyên mà có, thiếu một duyên thì mất, cho nên Phật học bảo rằng nó không có bản thể riêng biệt; để nói cho gọn, cho ngắn, Phật giáo bảo rằng nó là không. Phật giáo nói “không có cái ta” hay vô ngã là ở cái ý đó.

Thế rồi khi chết thì ra sao? Phật giáo Bắc tông bảo rằng mất cả, nhưng còn một thứ riêng của mỗi người là a-lại-da, cái a-lại-da vô hình này mang cái nghiệp đi sang một kiếp sống khác, thời gian tối đa chờ đợi sang kiếp mới là 49 ngày. Phật giáo Nam tông thì bảo rằng sau khi chết thì dòng nghiệp với nghiệp lực rất mạnh đẩy “người ta” sang ngay một kiếp mới. Kiếp sống ấy không nhất định phải là kiếp người, mà có thể là thành quỷ hay thành thần, thành tiên chẳng hạn, hay xuống địa ngục hoặc thành súc sinh! Nếu tu đắc đạo thì lên bậc thánh, hết sinh tử luân hồi.

Nếu ai gọi a-lại-da là linh hồn, thần thức, hương linh, vong linh thì cũng chẳng hại gì, nhưng phải nhớ kỹ, Phật giáo bảo rằng cái đó không trường tồn, bất biến. Tóm lại đạo Phật không công nhận có linh hồn trường cửu và bất biến. Do đó, có người bảo đạo Phật là vô thần. Thật ra, phải đi sâu nữa: đạo Phật Đại thừa xác nhận rằng vạn pháp đều có chung một bản thể, gọi là

Pháp tánh; đối với chúng sanh thì bản thể ấy gọi là Phật tánh. Khi nói với người không theo đạo Phật thì nên dùng danh từ khác như bản thể, chân tánh. Cái bản thể đó không sanh không diệt, không thêm không bớt, không nhơ không sạch v.v..., vậy là nó không có đầu (vô thủy), không có đuôi (vô chung).

Theo như giải thích của Phật Giáo, đặc biệt là môn học **Vi Diệu Pháp* (Abhidhamma) thì không có một linh hồn nào trong con người. Con người gồm 2 phần Sắc Uẩn (các bộ phận cơ thể) và Danh Uẩn (các trạng thái tâm lý). *Vi Diệu Pháp* quan niệm đời sống con người là tiến trình phối hợp giữa các trạng thái vật lý (của Sắc Uẩn) và trạng thái tâm lý (của Danh Uẩn) biến đổi theo nhân duyên (tùy thuộc điều kiện). Danh Uẩn gồm Thọ Uẩn (các trạng thái cảm giác), Tưởng Uẩn (các trạng thái tưởng tượng), Hành Uẩn (các trạng thái tâm hoạt động), Thức Uẩn (ý thức chủ) cùng sinh, cùng diệt tùy theo điều kiện phát sinh trong cuộc sống. Đa số những lầm tưởng về một cái linh hồn, cái ngã mà con người tưởng tượng ra là do Tưởng Uẩn hoạt động. Có 2 vấn đề chi phối đời sống tâm lý con người là Nghiệp và "Sự tùy thuộc phát sanh của Thức"...

Theo như *Vi Diệu Pháp*, Thức không tồn tại thường hằng mà biến đổi, sinh và diệt rất nhanh. Trong một sát na (nhỏ hơn một giây rất nhiều lần) thì Thức sinh và diệt tiếp nối nhau. Ví dụ: sở dĩ chúng ta thấy được hình ảnh là do Nhãn thức (thức thấy) sinh và diệt liên tục tiếp nối nhau tạo ra "sự thấy". Nhãn thức 1 sinh rồi diệt, nhãn thức 2 sinh rồi diệt, nhãn thức thứ n sinh và diệt tạo nên cái thấy. Chúng ta tưởng rằng "cái thấy" do thức là trường tồn, chứ thật ra chúng sinh và diệt nối tiếp nhau. Tương tự cho: nhĩ thức (thức nghe), tỷ thức (thức ngửi mùi), thiệt thức (thức của vị), thân thức (thức của thân). Riêng Ý thức sanh lên cùng lúc với nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân. Tức là không có một cái ngã nào hay linh hồn nào mà trường cửu dù trong một giây đồng hồ. *Vi Diệu Pháp* tuyên bố rằng Danh Uẩn sinh diệt còn lẹ hơn là Sắc Uẩn gấp 17 lần. Điều này, chúng ta thấy rất gần với sự biến đổi (sinh diệt) của các hạt sơ cấp trong vật lý là không thể nắm bắt được vị trí của hạt đó. Lúc sắp chết, Thức Cuối Cùng (Tâm Tử) sinh lên và diệt, Thức Tái Sinh cho một kiếp sống mới được tạo ra do Nghiệp quy định. Do vậy, theo như *Vi Diệu Pháp* của Phật giáo nguyên thủy thì không có một linh hồn nào mà cái "linh hồn" chẳng qua là sự hoạt động của Danh Uẩn dưới tác động của Nghiệp và do Duyên sinh (do cuộc sống chi phối). Một số trường phái Phật Giáo khác như Mật Tông quan niệm có Thân Trung Ấm để cho linh hồn trú ngụ trước khi nhập thai. Tuy nhiên, quan niệm ấy chưa được ai kiểm chứng và sự giải thích về linh hồn không phù hợp với khoa học.

Nhập Niết-bàn là thế nào? Một là diệt tham sân si (luân lý), hai là đạt được vô ngã (tâm lý), ba là ra khỏi sinh tử luân hồi (siêu hình), vậy Niết-bàn là một tình trạng của cái tâm, không phải là một nơi chốn như thiên đàng, cho nên nói “nhập niết-bàn” là chưa chính, phải nói là “chứng ngộ niết-bàn”. Có người nghĩ rằng đó là hư vô, nhưng lại không định nghĩa hư vô là cái gì! Theo Đại thừa, chứng ngộ niết-bàn là hòa nhập vào cái bản thể của vũ trụ, hòa nhập vào cái Pháp tánh, hiện hữu mọi nơi, mọi lúc.

Các bạn trẻ, các bạn bận công việc, lo đời sống, nên ít khi đặt vấn đề tín ngưỡng: hãy luôn luôn nghĩ lành, làm lành để tích lũy thiện nghiệp và làm gương cho con cái; hãy giúp người khác mỗi khi có thể, kể cả bố thí, các cụ nói “người ăn thì còn, con ăn thì hết” là có ý bảo rằng việc làm tốt của mình sẽ không bao giờ mất!

Danh từ Abhidhamma có nghĩa là giáo lý cao siêu, vi diệu. Gồm có hai thành phần: **Abhi là sự thù thắng, uyên thâm, sâu xa; **Dhamma** là giáo pháp, lời dạy của đấng giác ngộ. Do đó Vi diệu pháp là giáo lý tinh hoa của đức Phật, giáo lý này đặc thù và nhiều pháp môn hơn Kinh tạng và Luật tạng.*

---oOo---

Spate - sự dôn lên nhanh, đột ngột

Spatiotemporal – have both spatial (không gian) and temporal (thời gian) qualities

Spatula – dao bay để trộn hồ

Spectrographic - máy chụp hình quang phổ

Spellbind – làm mê đi như bị bỏ bùa

Spew – nôn mửa

Spiel – bài diễn văn, bài thanh minh

Spigot – nút thùng rượu, đầu vòi

Spindle - mọc thẳng lên

Spirit – is the ethereal counterpart of the physical body

Spitefulness – tính hằn học, đầy thù hận

Spittle – saliva = nước bọt

Splinter - mảnh vụn của gỗ, đá

Splotch - vết bẩn; dấu của mực, sơn

Spontaneity – tính chất tự phát, tự sinh

Spontaneous – proceeding from natural feeling = tự ý, tự phát

Sporadic – scattered, irregular = rời rạc, lác đác; không thường xuyên

Sprawl - nằm ườn ra, tư thế uể oải

Spurious – sai, không xác thực, giả mạo

Spurn – bắt bỏ, từ chối, hất hủi

Squabble – cãi nhau ầm ĩ

Squall – cơn gió mạnh đột ngột, cơn bão bất ngờ

Squalor – state of being filthy = bẩn thỉu, dơ dái, tục tĩu

Squander – lãng phí (tiền của, thì giờ)

Squeaky – chuột kêu chít chít, tiếng cọt kẹt

Squeal - tiếng kêu ré lên

Squeamish - dễ phẫn nộ, dễ buồn bực

Squelch - sự giẫm nát

Squiggly - chữ nguệch ngoạc

Squirm – đi ngoằn ngoèo, bò ngoằn ngoèo (rắn)

Sramana – wanderer = kẻ lang thang

The Sramana traditions are best captured in the term parivrajaka, meaning a homeless wanderer. The history of wandering monks in ancient India is partly untraceable.

Sa môn tiếng Phạn gọi là Sramana, âm Hán là Thất La Mạn Noa... cũng còn gọi là Sa Môn Na, Sa Môn Văn, gọi tắt là Sa Môn. Dịch là: Cần Lao, Công Lao... Bần Đạo, Pháp Đạo.

Đây là từ ngữ chuyển âm của phương ngôn Tây Vực, chỉ chung cho những người xuất gia, cạo bỏ râu tóc, ngăn dứt các điều ác, siêng tu các việc thiện, điều phục tâm thân, cầu mong đạt đến Niết Bàn. Từ này chỉ chung cho cả Nội đạo và Ngoại đạo.

Trong Luật Tiểu định nghĩa Sa Môn: “Cần tu Giới, Định, Huệ, tức diệt tham sân si, danh vị Sa Môn (siêng năng và chuyên cần thực hành Giới Định Huệ, đoạn tận tham sân si, tôn xưng là Sa Môn).

Staff - gậy, ba toong

Stagger - bước lảo đảo, loạng choạng

Staggering – gây sửng sốt, làm kinh ngạc

Stalwart - người khỏe mạnh, người vạm vỡ

Stamina - sự chịu đựng, khả năng chịu đựng

Stance – tư thế, thế đứng

Stanza – division of poem

Stargazing - ngắm trăng sao, chiêm tinh

Starker - khoả thân

Stash - giấu, cất, để nơi an toàn

Status quo – nguyên trạng, hiện trạng

Staunch – strongly built, faithful = vững chắc, kín mít, tốt

Stave - gỗ cong để đóng thuyền

Steadfast – kiên định, không giao động (steady = vững chắc)

Steeplechaser - người cưỡi ngựa đua vượt rào

Stela - tấm bia

Stellar - thuộc về tinh tú

Stemming - nhồi, nhét cho đầy

Steppe - vùng thảo nguyên

Stereotypical - bản in, khuôn mẫu

Stern – nghiêm nghị

Sternum - xương ức

Stifling - ngột ngạt khó thở

Stigma - điều sỉ nhục, vết nhơ

Stipulation - điều quy định, điều kiện

Stoicism - chủ nghĩa chấp nhận nghịch cảnh

Stolid - dửng dưng, lạnh nhạt

Stout - quả quyết, dũng cảm

Straddle – giang chân, tư thế cưỡi ngựa

Strafe – to rake with fire at close range (Army troops) = sự bắn phá, oanh tạc

Straggle - đi không theo hàng lối

Strand - bờ biển, bờ sông

Stratagem – mưu mẹo, mưu kế để lừa ai

Stratification – các tầng trong địa chất

Stream-enter – person who joins the Sangha on the spot - nhập giòng

Sau khi nghe Phật giảng, các vị trưởng giả, các Đạo sĩ Bà-la-môn, dân chúng đều muốn gia nhập tăng đoàn ngay tại chỗ.

The life of a **stream-enterer** does not appear alien or frightening to contemporary people; rather, it appears admirable. Many of the stream-enterers at the time of the Buddha were lay disciples and were exemplary people. They were virtuous, led contented family lives, and were engaged in society, helping their community and the Buddhist religion. Although stream-enterers have reached a level of realization, they still possess a subtle degree of defilement. They still grieve and lament when encountering separation. They still have preferences and aversions like unawakened people, although these are attenuated and do not lead to serious misconduct. Their suffering is minor compared to the suffering they have abandoned. They are firmly established and secure in a happy, wholesome and faultless life. Prominent stream-enterers from the Buddha's time include: Bimbisara, King of Magadha, who offered Veluvana, the first Buddhist monastery, and who kept the weekly Observance Day precepts; Anathapindika, founder of the famous monastery of Jetavana and incomparable benefactor to the monastic community and to the poor; Visakha, foremost lay-woman supporter, who was renowned in the Kosala country - she was very active in promoting social welfare despite having twenty children of her own...

Strenuously – tích cực, hăng hái

Strident - giọng nói lạnh lạnh, chói tai

Strife – xung đột, bất hòa

Stringent – nghiêm ngặt

Stubborn = obstinate, unreasonable, unyielding = ngoan cố, ương ngạnh

Stumble - vấp, trượt chân

Stunned - bị sững sốt

Stupefy – làm cho ngớ ngẩn, u mê đần độn; Stupefaction - tình trạng u mê

Stupendous - lạ lùng, kỳ diệu

Stupor - sự ngẩn ngơ, trạng thái kinh ngạc

Stuttering – nói lắp bắp

Suavity – tính khéo léo, tính ngọt ngào

Subconscious – existing in the mind, but not immediately available to consciousness...the mental activities just below the threshold of consciousness (thần thức, A-lại-da thức).

- the vast inner region of experiences not available to conscious awareness. It is believed to be the repository of all past-life experiences.

- tiềm thức (storehouse of all past-lives of a soul)

Subconscious Images – From the metaphysical (siêu hình) perspective, the subconscious mind is the seat of memory. Everything we have experienced in life is recorded in the subconscious. It is like the vast hard drive on a computer that record not only experiences and memories, but patterns of behavior as well. It also has recorded experiences of past life as we carry the same subconscious mind from incarnation to incarnation.

The subconscious is a fascinating and essential study all by itself, but in connection with karma and past life memory, the subconscious works in cooperation with the soul images in helping to resolve karma. Whereas the soul images present pictures of what you are to accomplish and face in this life, the subconscious brings up what have already been. For example, if you have karma to work out with your spouse, your heart chakra will bear the

image of your spouse as he or she is in this life. The energy around that image will indicate the kind of relationship you can expect from this person. Your subconscious mind, on the other hand, will show the image of your past life relationship with your spouse that have karmically brought you back together.

The subconscious mind has been a major focus when it comes to reincarnation, one of the strongest cases for proving the reincarnation exists has been the testimony of those have undergone what is commonly called “*past life regression*”. The idea is to find ways to tap into the subconscious mind and retrieve information about past life. The most common way to regress is through hypnosis. Under hypnotic suggestion, people can recall experiences from a past life, often with amazing detail. The questions most often asked are whether past life regression is real or something imagined by the person being hypnotized, and if it is real, whether it is therapeutically beneficial...

Subconscious mind – forms the bridge between the conscious and supercon-
(tiềm thức) cious mind (Siêu thức)

Subhadda, the Last Disciple - Subhadda, một du sĩ và là đệ tử cuối cùng của Đức Phật

Now it happened that a certain wandering ascetic called Subhadda was staying near Kusinara and, hearing that the Buddha was about to pass away, he resolved to go and see him. Subhadda had a question he could not resolve and was sure that the Buddha could answer his question and clear his doubts. So Subhadda went to the sala tree grove, and asked Venerable Ananda whether he could see the Buddha. But Venerable Ananda said, "Enough, friend Subhadda, the Buddha is very weary. Do not trouble him."

For a second and third time Subhadda made his request and for the second and third time, Venerable Ananda replied in the same manner. However, the Buddha caught a word or two of the conversation between Venerable Ananda and Subhadda, and called Venerable Ananda to him, saying, "Come, Ananda. Do not keep Subhadda from seeing me. Let him come. Whatever Subhadda may ask of me, he will ask from a desire for knowledge and not to annoy me. And whatever I may say in answer to his questions, that he will quickly understand."

Permission granted, Subhadda approached the Buddha, and after greeting him, said, "O Gotama, there are many famous religious teachers who teach other teachings, different from yours. Have they all, as they claim, discovered the truth? Or have only some of them discovered the truth while others have not?"

"Enough, O Subhadda," said the Buddha, "You should not worry about other teachings. Listen to me and pay close attention to what I say, and I will make known to you the truth.

"In whatever doctrine or teaching the Noble Eightfold Path is not found, there will neither be found those who have become sotapanna, sakadagami, anagami or arahant (four levels of sainthood). But in those teachings where the Noble Eightfold Path is found, there also you will find the sotapanna, the sakadagami, the anagami and the arahant. In this teaching of mine, O Subhadda, is to be found the Noble Eightfold Path, and in it alone the sotapanna, the sakadagami, the anagami, and the arahant are found. In no other schools of religious teachers can such arya beings (saints) be found. And if only my disciples live rightly and follow my precepts or training rules, the world will never be without genuine arahants."

Then Subhadda asked to be admitted to the order of monks and the Buddha granted his request. In this way Subhadda became the very last convert and disciple of the Buddha, just as Kondanna in the deer park at Benares was the first convert and disciple forty-five years earlier.

And by earnest and diligent effort in following the teaching, Subhadda very shortly became an arahant...

Đức Phật hóa độ cho người cuối cùng - Du sĩ Subhadda

Bấy giờ có du sĩ Subhadda, đang sống ở Kusinara, biết tin Đức Phật sẽ nhập Niết bàn vào canh cuối cùng của đêm nay ở Kusinara. Du sĩ có suy nghĩ như sau: "Các đạo sư lớn tuổi, các du sĩ thường nói với ta rằng sự kiện Như Lai, bậc toàn giác xuất hiện ở đời là hiếm có, rất hiếm có. Vào canh cuối cùng đêm nay, Đức Phật Thích Ca, bậc Toàn giác sẽ nhập diệt. Ở đây ta có lòng tin Đức Phật, có thể là Ngài sẽ thuyết pháp cho ta để ta được giác ngộ". Rồi du sĩ Subhadda đi đến rừng cây Sala, và xin Đại đức Ananda cho được gặp Đức Phật. Nhưng ông Ananda nói là Đức Phật đang mệt, không thể tiếp

được. Subhadda ba lần thỉnh cầu, Đại đức Ananda đều không chấp nhận. Nhưng Đức Phật nghe câu chuyện giữa Đại đức Ananda và du sĩ Subhadda, bèn nói với Đại đức Ananda rằng: "Hãy để cho Subhadda vào. Ông ta đến đây để mong được nghe pháp, được giác ngộ, chứ không phải để làm phiền Ta, và những lời Ta nói, Subhadda sẽ có thể hiểu được".

Đức Phật nói cho Subhadda nghe về con đường đạo tám nhánh, và chỉ có những người tu học theo pháp và luật của Như Lai, mới thực hành con đường đạo tám nhánh và mới có thể trở thành đệ nhất Sa môn, đệ nhị Sa môn, đệ tam Sa môn, đệ tứ Sa môn. Subhadda vô cùng hoan hỷ và xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Đồng thời xin được xuất gia làm Tăng, ngay bây giờ trước mặt Đức Phật. Tuy rằng theo luật, đáng lý, Subhadda vốn là du sĩ ngoại đạo, phải trải qua 4 tháng thử thách và sau đó, nếu Tăng chúng chấp nhận, mới được thọ giới Tỳ kheo. Nhưng vì trường hợp rất đặc biệt, Đức Phật đặc cách cho Subhadda miễn trải qua 4 tháng thử thách và bảo Tôn giả Ananda truyền thụ giới Tỳ kheo cho Subhadda. Subhadda sau một thời gian tu học tinh tấn, trở thành một A la hán. Ông là người được Phật hóa độ cuối cùng.

Subjugate – bring under control and governance = chinh phục, nô dịch hoá

Sublime – hùng vĩ, uy nghi

Subservient - phụ thuộc

Subsist - sự tồn tại, sự sinh sống

Substantiate – chứng minh (Substance = chất liệu, vật chất)

Substratum – móng, nền, lớp dưới

Subterfuge – lẩn tránh để khỏi bị khiển trách

Subtle – tinh tế, vi diệu (subtlety = tuyệt diệu, vi diệu)

Subtlest – delicate, elusive, difficult to understand or perceive

Subverted - lật đổ, phá vỡ, phá hoại (Subvert - lật đổ chính phủ)

Succinct – concise = ngắn gọn, súc tích

Succour - sự cứu giúp, viện trợ

Succulent – ngon, bổ (thịt, trái cây)

Succumb – thua, không chống nổi

Suchness – an epithet (tên gọi có ý nghĩa) for emptiness, which refers to the way things really are.

Suddhodana – Gotama’s father, a member of the Sangha, the regular Assembly of aristocrats (người quý tộc, thành viên trong nhóm cai trị) which governed the Sakyan Clansmen and their family (Vua Tịnh Phạn, cha của Thái tử Tất-Đạt-Đa)

Suddhodana - Suddhodana was the king of Kapilavatthu and known in the history as the father of Gotama Buddha. He belonged to the dynasty of the Sakyan. King Sihahanu and Kacchanaa were his parents. He had four brothers namely, Dhotadana, Sakkodana, Sukkodana and Amitodana; and two sisters, namely, Amitaa and Pamitaa. Maya, the mother of Siddhattha Gotama was his chief consort; but after her death her younger sister Pajapati became his chief consort.

When Gotama was born and the sage Asita visited the king’s court and placed the newly born baby’s feet on his head, he, too, was surprised and worshipped the baby. He worshipped him for the second time at a ploughing ceremony, when the baby seated under the Jambu tree was absorbed in meditation.

As the soothsayers had predicted that the baby would either be a recluse or a suzerain king, he took special care to refrain him from those sights, which could inspire him to renounce the worldly life.

When Gotama became a sage and the news of his Enlightenment was reported to him he sent a messenger with ten thousand companions to bring Buddha to Kapilavatthu. But the messenger and his companions never returned as they preferred to become monks and stay with the Master. The king then sent the messengers for nine more times but no messenger ever returned, because they all became the followers of the Buddha. Finally, the king sent Kaludayi, a friend of the Buddha, who was born on the same day

when the latter was born. He, too, became a monk but kept his promise to extend the king's invitation to the Master.

On invitation of Suddhodana, when the Buddha visited Kapilavatthu and stayed in Nigrodha Arama; he went on his usual rounds of begging. When this news was reported to the king that his son was begging in the streets of his kingdom he was terribly upset. When he met and sought an explanation from the Buddha and when the Buddha told him that there was nothing unusual for a Buddha to beg he was satisfied with the answer. His satisfaction made him a Sotapanna ('Stream Enterer'; to be born in the world for the maximum of seven times). He became a Sakidagami, (one who could be born for the maximum of one more time) when he heard the Buddha's discourse after his meals in his palace, where he had invited him. Further, he became an Anagami (Never-Returner to the worldly birth) after hearing the Buddha's Mahadhammapala Jataka. Further, he became an Arahata (one who has attained the fourth stage of the spiritual evolution; and has destroyed all worldly fetters) on his death-bed when the Buddha came flying to teach him.

Suddhodana, thus, died as a lay Arahata.

Vua Suddhodana - Tịnh-Phạn Vương - thuộc dòng Sakya, giống Ariya da trắng ở Âu Châu và Á Châu, gần dân Latins (Ý), Đức...Khi Hoàng tử Siddhartha ra đời và lớn lên, vua cha không cho lia cung nội, ra lệnh nghiêm ngặt không cho ai được phép thổ lộ cho Hoàng tử thấy biết những sự buồn thảm, bệnh tật và những cảnh đau khổ, tử biệt trong đời. Ngày ngày Hoàng tử sống giữa yến tiệc, ca xang, hết cuộc vui này đến trò vui khác, làm cho Hoàng tử say mê, không quan tâm lo nghĩ đến thế sự. Ngoài ra còn có nhiều danh sư chuyên dạy văn chương võ nghệ, rèn luyện cho Hoàng tử có đủ tài ba lỗi lạc.

Sau khi Hoàng tử chứng kiến cảnh một người già quần quai dưới sự tàn phế suy nhược của xác thân, rồi Hoàng tử gặp một người đau khổ vì bệnh lở loét cùng khắp thân thể. Một tử thi sinh hôi thối gớm nhòm, sau cùng Hoàng tử gặp một vị thầy tu...Giữa những cảnh đó, Hoàng tử quyết ra đi tìm đạo lý để cứu độ chúng sanh.

Sau 6 năm tu tập, trong đêm trăng tròn tháng vesakha, Bô-Tát Siddhartha đã chứng quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác nhằm ngày dậu, lúc ấy Ngài được 35 tuổi...

Một ngày nọ, do sự thúc giục của ông Udayi, đức Phật trước khi lên đường, xây mặt về quê hương, rải tư tưởng lành, cầu chúc yên vui cho vua cha và đồng bào quyến thuộc. Xong Ngài cùng đoàn Tăng chúng khởi hành nhằm hướng Ca-Tỳ-La-Vệ (Kapilavatthu) tiến bước. Nhắm mùa thu, khí trời mát mẻ, trải qua 60 ngày ròng rã, ngày đi đêm nghỉ. Đến nơi đức Phật và Chúng Tăng dừng bước tại vườn thượng uyển của Vua cha, vườn Nigrodha, thuộc ngoại ô hoàng thành.

Vua Suddhodana vẫn chưa tha thứ con Ngài vì thất vọng đau đớn, không thể nguôi lòng: Hoàng tử đã xuất gia thì còn ai xứng đáng nối nghiệp cho dòng họ Sakya (Thích Ca). Nay đức Phật về tới, Vua Suddhodana cũng cố gắng thân hành ra đón với tư cách của một nhà vua và một người cha trên long xa bốn ngựa. Dọc đường Vua gặp các vị Tỷ-kheo mang bát đi khát thực trong thành. Ngài nghĩ tới con của Ngài là một vị Hoàng tử mà ngày nay cũng đi xin ăn, như thế quả thật là nhục nhã vô cùng. Ngài liền truyền lệnh xua đuổi các thầy Tỷ-Kheo cho khỏi chướng mắt, rồi quay long xa trở vào hoàng cung, ôm ấp mỗi lo sợ cho rằng sự hồi loan của con Ngài là một điều bất thường, sắp đem lại một trận bão tố, lôi cuốn dòng giống Sakya theo triều lưu thoát tục.

Đức Phật liền phái ông Udayi vào đền an ủi Vua cha và giải thích cho Ngài hiểu rằng trong đời rất khó mà được cái vinh hạnh là Cha của một Đấng Cứu thế, vẻ vang hơn làm Thượng Hoàng của một vị Chuyển Luân vương. Vua Suddhodana nghe được, bớt sầu truyền lệnh tổ chức một cuộc nghênh tiếp đức Phật rất trọng thể.

Đức Phật tiên đoán sẽ gặp nhiều sự khó khăn trong buổi tái ngộ hôm nay: dòng Sakya từ cổ chí kim đã nổi tiếng là một dòng tự cao, tự trọng, chẳng bao giờ chịu khuất phục một ai. Dù Ngài là Phật nhưng Ngài biết không dễ gì làm thần thánh ở quê mình được, nhất là trước mặt Vua cha và những bậc trưởng lão trong dòng họ là những người đã từng biết Ngài lúc còn nhỏ bé. Một bậc Chánh Đẳng Chánh Giác không thể đứng dậy, cũng không thể nghiêng mình trước một người phạm tục nào, vì ngại rằng đầu người ấy sẽ bị bẻ ra 7 miếng, nếu họ chịu thọ lãnh cái vinh hạnh tối cao ấy. Đức Phật nhất định phải dùng phép thần thông để cảm phục dòng Sakya, trước giờ hội ngộ với Vua cha và Hoàng thân trong triều. Ngài hóa ra một con đường trên hư không, trên ấy Ngài đi kinh hành như đi trên mặt đất, giữa lúc Vua Suddhodana, bá quan văn võ và dân chúng rần rộ ra nghênh đón Ngài. Trước sự mâu nhiệm hy hữu ấy, mọi người ngẩng mặt lên nhìn một cách sung sướng, rồi chấp tay quì lạy, tỏ lòng tôn kính đức Phật. Chính Vua cha cùng

quì lạy con Ngài , thân tâm rất khoan khoái nhẹ nhàng và đặc chí được làm cha của một Đấng Cứu Thế.

Mối tình lạnh nhạt giữa cha con đã chấm dứt trong giờ phút phụ tử đoàn viên, nên hai bên thân thích trò chuyện. Đức Vua vẫn chưa hài lòng trước hoàn cảnh tương phản xốn xang của đời sống con Ngài: đi chân không, ăn nằm vất vả, không tắm nước thơm, không mặc y phục thanh nhã, không đeo đồ hộ vệ, không âm nhạc ca vũ, cũng không có phi tần cung nữ hầu hạ. Đức Phật dùng lời ôn tồn lễ phép giải thích cho Vua cha thấy rõ rằng đời sống an vui của bậc Thánh nhân không còn dính liú đến các điều hoan hỷ của thế tục và bậc xuất gia đã sẵn có nhiều sự bồi đắp, nhiều đặc ân cao quý hơn. Nghe vậy đức Vua tạm gọi là an tâm...

Vua Suddhodana không muốn cho con Ngài mỗi bữa mang bát đi xin ăn nơi dân chúng. Để tránh sự nhục nhã ấy, Vua cha thỉnh đức Phật và Chư Tăng mỗi ngày vào thọ thực trong hoàng cung.

Làm thế chẳng khác nào lập đàn tràng nơi cung nội cho đức Phật tha hồ cảm hóa thân nhân. Mỗi ngày đức Phật có dịp hội kiến với quyền thuộc, nào là cha, mẹ nuôi, vợ con, em út, chú bác, bạn xưa, là những người đã đau khổ từ lúc Ngài trốn đi tìm đạo và luôn luôn phiền trách Ngài ra đi không để một lời từ biệt. Lần lần đức Phật cởi mở sự hiểu lầm của quyền thuộc: "Vì tình thương lai láng đối với gia đình chủng tộc, Như Lai chỉ tạm biệt để tìm đường diệt khổ, hầu hướng dẫn mọi người tiến đến nơi an vui tuyệt đối. Ngày nay đạo đầy quá đủ, cũng vì lòng từ bi Vô lượng đối với toàn thể chúng sanh, mà Như Lai về đây thuyết minh chân lý cứu độ quyền thuộc giống nòi, ra khỏi sông mê biển khổ.

Trong đời Như Lai là người duy nhất đã tận tụy hy sinh, để đem lại hạnh phúc cho nhân quần xã hội".

Bao nhiêu sầu khổ phiền muộn chờ dịp tuôn ra để lên án người thất hiếu, bạc tình, lần lần bị tan rã dưới hiệu lực của lời biện minh rất chân chính, càng lúc càng đem lại cho tâm hồn mỗi người những cảm xúc nhẹ nhàng khoan khoái. Ngoại trừ đức vua, tất cả thân quyến của đức Phật đều quì lạy xin thọ qui giới làm người cư sĩ: Ba vị Hoàng thúc, bà dưỡng mẫu Gotami, Công chúa Yosadhara, Hoàng tử Rahula, Hoàng đệ Nanda, cùng anh em chú bác tính ra trên ngàn người...

Vua Suddhodana có cảm tưởng rằng con Ngài gây ra một phong trào xuất gia mãnh liệt cho dòng Sakya, nên ban đầu Ngài tỏ ra bất mãn, nhưng sau lại nhờ nghe được liên tiếp hai thời pháp của đức Phật, Vua cha đã đắc được đạo quả Tu-Đà-Hoàn và Tu-Đà-Hàm, Ngài thỏa thích dâng vườn Nigrodha (Cây Đa) cho đức Phật và Chư Tăng làm nơi Hoằng pháp độ sanh.

Khi Vua Suddhodana sắp thăng hà, đức Phật trở về độ Vua cha đắc quả A-La-Hán. Chính đức Phật tắm rửa, tần liệm và lo việc hỏa táng cho Vua cha...

---oOo---

Suffusing – spread over = lan ra, tràn ra

Sujata – Tu-sà-đa - Sujata, a maiden who, in Gautama Buddha's life, offered the Buddha a bowl of milk rice before he gave up the path of asceticism following six years of extreme austerities...

Sujata - The Golden Bowl

Now at the time, in a nearby village called Senani, there lived a young, very beautiful and rich girl called Sujata, who wanted a husband of equal rank and a son. She had waited for many years and she was not successful. The people told her that she must go to certain banyan tree near the Neranjara river and pray to the tree-god to give her a husband and son. She did as the people told her and later on she got married to a young man and they had a lovely son. She was extremely happy and decided to fulfil her vow to the tree-god for giving her all that she had asked for.

Sujata had a thousand cows, and she fed them with sweet creepers called valmee so that the cow's milk was sweet. She milked these thousand cows and fed that milk to five hundred cows, and then fed their milk to two hundred and fifty cows and so on until she fed only eight cows. She did this to get the sweetest and most nourishing milk, to make delicious milk-rice as an offering to the tree-god.

As she was doing this she was surprised to see her servant running back from cleaning and preparing the area at the foot of the banyan tree. Very happy and excited, the servant said, "My lady Sujata! The banyan god is meditating at the foot of the tree. How lucky you must be to have the god in person to accept your food."

Sujata too was happy and excited and danced with joy with the servant. They then took even more pains to prepare the milk-rice, pouring it into a golden bowl.

Taking the delicious milk-rice both of them went to the banyan tree and Sujata saw what she perceived to be a holy man. He was handsome and golden looking and sat serenely in meditation. She did not know that he was in fact Ascetic Gotama. She bowed with respect and said, "Lord, accept my donation of milk-rice. May you be successful in obtaining your wishes as I have been."

Ascetic Gotama ate the sweet thick milk-rice and then bathed in the river Neranjara. This was the last food and bath he would have for seven weeks. When he finished he took the golden bowl and threw it in the river, saying, "If I am to succeed in becoming a Buddha today, let this bowl go upstream, but if not, let it go downstream." The golden bowl went upstream, all the while keeping in the middle of the river.

Sujata - Thiếu Nữ Du Đà Da - Cái Bát Vàng

Thời bấy giờ, lân cận làng Senani, có một cô gái rất xinh xắn và giàu có, tên là Du Đà Da (Sujata), mộng ước của cô là có một người chồng như ý và sinh con trai đầu lòng. Điều này cô mong ước từ lâu, nhưng vẫn chưa thành! Dân làng khuyên cô nên ra cây cổ thụ, gần bờ sông Ni Liên Thiên, cầu khẩn vị thần Cổ Thụ sẽ được như ý. Cô liền theo lời khuyên của dân làng, kết quả là cô đã kết hôn với chàng thanh niên và sinh được con trai dễ thương như ý. Điều này làm cô vô cùng vui sướng và quyết tâm trả lễ vị Thọ Thần...

Cô Du Đà Da có nuôi 1000 con bò sữa, cô nuôi dưỡng bằng cách cho bò ăn chất ngọt của giống cây leo (có lẽ là chất đường molasse mà ngày nay người ta cho ngựa ăn?). Trước tiên cô lấy chất sữa của 1000 con bò này, rồi nuôi dưỡng 500 con bò sữa đã chọn lọc. Rồi tiếp tục lấy sữa của 500 con bò này để nuôi dưỡng cho 250 con đã chọn lọc khác...cứ thế tiếp tục cho tới khi chỉ còn 8 con bò sữa.

Sở dĩ cô làm như thế là để có được một loại sữa ngọt và bổ dưỡng nhất, sau đó nấu món cơm sữa đem ra cúng dường trả lễ vị Thọ Thần. Khi cô đang nấu cơm sữa thì gia nhân đang dọn dẹp sạch sẽ dưới tàng cây cổ thụ. Bất chợt gia nhân hốt hoảng chạy về báo cho Du Đà Da biết là vị Thọ Thần đã ứng hiện đang ngồi thiền dưới cội cây: "thật là may mắn, công

nương đã được vị Thọ Thần hiện diện để nhận thức cúng dường”. Du Đà Da quá đỗi vui mừng cùng ca nhảy với gia nhân...

Sau đó họ cẩn thận rửa soạn cơm sữa, cho vào cái bát vàng đem ra cây cỏ thụ cúng dường cho vị Thần.

Cả hai đem cơm sữa ra cây cỏ thụ cúng dường cho vị Thọ Thần. Vị Thần với dáng người trong sáng, đẹp đẽ với da dẻ óng ánh như vàng đang ngồi thiền quán, Du Đà Da không biết rằng đó là vị tu sĩ khổ hạnh Gotama. Cô trang nghiêm đánh lễ, kính cẩn nghiêng mình và tôn nghiêm khấn váy: "xin Ngài nhận chén cơm sữa này và cầu chúc Ngài thành đạt như ý như con!"

Gotama ăn xong, xuống tắm dưới sông Ni Liên Thiên. Đây cũng là bữa ăn và lần tắm cuối cùng trong suốt bảy tuần sau khi Ngài thành đạo...

Sau khi ăn xong bát cơm sữa, Gotama đem bát vàng ra bờ sông và ném bát xuống sông, Ngài nguyện rằng: nếu Ngài thành quả Phật Đà hôm nay, bát vàng sẽ trôi ngược dòng, nếu không thì bát vàng sẽ trôi xuôi dòng. Lạ thay, bát vàng trôi ngược dòng được một lúc, rồi bị vướng nằm lại giữa dòng sông...(QTC)



Cô Du Đà Da dâng cơm sữa cho Đức Phật cùng với hai người nô tỳ...

---oOo---

Sullied - bị ô nhục

Summon - gọi đến, mời đến

Sumptuous – xa xỉ, lộng lẫy

Superconscious – siêu thức

Superficial - bề mặt, bề ngoài

Superimpose - đặt lên trên cùng, chồng lên

Supine – tư thế nằm ngửa, lật ngửa

Supplant – thay đổi, lật đổ

Suppress something = put an end to something = tiêu diệt

Supraorbital – situated or occurring above the orbit of the eye = trên ổ mắt

Suprasensory – siêu giác quan

Surmise - phỏng đoán, ước đoán

Surreptitiously – lén lút, gian lận

Surrey – xe ngựa hai chỗ ngồi

Surrogate - người đại diện tôn giáo, đại diện giám mục

Sustenance - trợ giúp, phương tiện sinh sống

Sutra – the teachings or scriptures of Buddha Shakyamuni

In Buddhism, the sutra refers mostly to canonical scriptures, many of which are regarded as records of the oral teachings of Gautama Buddha.

Mahayana Sutras

Amitabha – Shorter Amitabha Sutra.

Smaller Sukhavati-vyuhā Sutra.

Sutra of Amida.

One of the three sutras that form the doctrinal basis of the Pureland School - the two others are Meditation Sutra and Longer Amitabha Sutra. It describes

the Blessings and Virtues of Amitabha Buddha and his Pureland, and discusses rebirth.

Avatamsaka - Flower Ornament Sutra.
Flower Garland Sutra.
Flower Adornment Sutra.
Gandavyuha Sutra.

Second longest sutra in the Mahayana Canon, (40 chapters). It consists of large important, independent sutras, namely: Gandavyuha Sutra, Dashabhumika Sutra, Amitayurdayana Sutra. It records the higher teaching of the Buddha to Bodhisattvas and other high spiritual beings.

Brahma Net - Brahmajala Sutra.

This contains the Ten Major Precepts of Mahayana followers, and the Bodhisattva Precepts.

Diamond - Vajracchedika Prajnaparamita Sutra.

One of the two most famous scriptures in the Prajnaparamita group of sutras (the other is the Heart Sutra). The Diamond Sutra sets forth the doctrines of Sunyata (emptiness) and Prajna (wisdom).

Heart - Prajnaparamita-Hridaya Sutra

One of the smallest sutras, and with the Diamond Sutra, one of the most popular of the 40 sutras, in the vast Prajnaparamita literature. Its emphasis is on emptiness.

Heroic Gate - Surangama Sutra.

Emphasises the power of Samadhi (meditation) and explains various methods of emptiness meditation. A key text of the Ch'an and Zen traditions.

Jewel Heap - Ratnakuta Sutra.

One of the oldest sutras, which belongs to the Vaipulya group of 49 independent sutras.

Summary: The philosophy of the middle is developed, which later becomes the basis for the Madhyamaka teaching of Najarjuna. It contains sutras on transcendental wisdom (Prajnaparamita Sutra) and the Longer Amitabha Sutra.

Lankavatara

A scriptural basis of the Yogacara and Zen Schools. It teaches subjective idealism based on the Buddha's enlightenment, and doctrines of emptiness and mind only.

Longer Amitabha - Larger Amitabha Sutra.
Longer Sukhavativyuha Sutra.
Sutra of Infinite Life.

One of the three core Pureland texts. It explains cause and effect, and describes the Pureland.

Lotus - Saddharma Pundarika Sutra.
Lotus of the Good Law.

A major text, of which the Tendai (T'ien T'ai) use as a main scripture. It teaches the identification of the historical Buddha, with the Transcendental Buddha.

Meditation - Amitayurdyhana Sutra.

One of the three core texts of the Pureland school. It teaches meditation and visualisation.

Ten Stages - Dasabhumika Sutra.
Sutra on the Ten Stages.

This sutra is the 26th chapter of Avatamsaka Sutra, and is also an independent sutra. It establishes the ten stages of cultivation that the Bodhisattva must traverse on the path to enlightenment.

Vimalakirti

This is a philosophic dramatic discourse, in which basic Mahayana principles are presented in the form of a conversation between famous Buddhist figures, and the householder, Vimalakirti.

Buddhist Sutras - Kinh Phật - Trong một đời của đức Phật, tùy theo trình độ của mọi người mà thuyết pháp giáo hóa, mãi đến khi Ngài nhập diệt, cộng lại là 49 năm. Những Kinh Pháp của Ngài nói ra, về sau các đệ tử kiết tập chia ra làm năm thời:

1. Thời thứ nhất Phật nói kinh Hoa Nghiêm:

Khi Phật mới thành đạo, ở tại cội Bồ Đề, nói kinh Hoa Nghiêm 21 ngày, vạch rõ chân tánh, chỉ bày chỗ cao sâu mâu nhiệm của đạo Phật. Chủ đích có hai điều:

a) Dắt dẫn các bậc Bồ Tát lên địa vị Đăng Giác và Diệu Giác.

b) Nêu bày giáo pháp rốt ráo của Như Lai, chỉ có Phật với Phật mới rõ mà thôi; ngoài ra hàng Nhị thừa ngồi nghe như đui, như điếc, hưởng chỉ ngoại đạo tà giáo làm sao hiểu nổi! Đức Phật trình bày giáo pháp siêu việt tuyệt vời ấy, là muốn cho đại chúng phải tu theo Đại Thừa Phật Giáo mới được hoàn toàn rốt ráo.

2. Thời thứ hai Phật nói Kinh A Hàm:

Biết rằng: "Muốn đi xa phải do nơi gần, muốn lên cao phải từ nơi thấp", đức Thích Ca y theo chư Phật mà nói pháp Tam Thừa. Vì vậy thời thứ hai, Ngài nói kinh A Hàm trọn 12 năm, dùng thí dụ thật tế, chỉ rõ chân lý cho hàng Tiểu Thừa dễ thừa nhận, mà lo bề tự tu và tự độ.

3. Thời thứ ba Phật nói Kinh Phương Đẳng:

Đạo Phật chẳng những dạy pháp giác ngộ phần mình mà Ngài còn chỉ bày phương pháp giác tha nữa, tức là khuyến khích từ cái giác ngộ tiêu cực nhỏ hẹp của Tiểu Thừa (A La Hán) để tiến lên cái giác ngộ tích cực bao la của Đại Thừa Phật Giáo. Ấy là thời nói kinh Phương Đẳng trọn 8 năm, dẫn Tiểu Thừa qua Đại Thừa.

4. Thời thứ tư Phật nói Kinh Bát Nhã:

Đến khi đức Phật xem căn cơ của chúng sanh có thể tiến lên một tầng cao nữa là hấp thụ được hoàn toàn giáo pháp Đại Thừa, nên Ngài chỉ bày đạo lý chân không của vũ trụ, thuyết minh cái thật tướng vô tướng của các pháp. Ấy là thời nói Kinh Bát Nhã tròn 22 năm.

5. Thời thứ năm Phật nói Kinh Pháp Hoa và Niết Bàn:

Sự hóa độ một thời của Phật gần viên mãn, thêm thấy căn cơ chúng sanh đã thuần thực, có thể gánh vác Đại Thừa chánh pháp của Như Lai, nên Ngài bèn nói rõ bản hoài của Ngài thị hiện ra đời là vì một nguyên nhân lớn: **"Khai thị chúng sanh ngộ nhập Phật tri kiến"**. Ngài phú chúc, thọ ký cho các hàng đệ tử, tương lai sẽ thành Phật. Ấy là thời nói Pháp Hoa và Niết Bàn tròn 8 năm. Đến đây nhiệm vụ thuyết pháp độ sanh của đời Ngài đã viên mãn.

Tóm lại 5 thời thuyết pháp, Cổ nhơn có làm bài kệ như sau:

Hoa Nghiêm tối sơ tam thất nhật
A Hàm thập nhị Phương Đẳng bát
Nhị thập nhị niên Bát Nhã đàm
Pháp Hoa Niết Bàn cộng bát niên

DỊCH NGHĨA

*Trước nói Hoa Nghiêm hăm một ngày
A Hàm mười hai, Phương Đẳng tám
Hai mươi hai năm nói Bát Nhã
Pháp Hoa Niết Bàn cộng tám năm*

Buddhist Councils - LỊCH SỬ KẾT TẬP KINH LUẬT

First Buddhist Council (c. 400 BCE)

According to the scriptures of all Buddhist schools, the first Buddhist Council was held soon after the mahaparinirvana of the Buddha, dated by the majority of recent scholars around 400 BCE, under the patronage of king Ajatasatru with the monk Mahakasyapa presiding, at Sattapanni caves Rajgriha (now Rajgir). Its objective was to preserve the Buddha's sayings (suttas) and the monastic discipline or rules (Vinaya). The Suttas were recited by Ananda, and the Vinaya was recited by Upali. According to some

sources, the Abhidhamma Pitaka, or its matika, was also included. Also the Sangha made the unanimous decision to keep all the rules of the Vinaya, even the lesser and minor rules.

Second Buddhist Council (c. 4th century BCE)

The historical records for the so-called "Second Buddhist Council" derive primarily from the canonical Vinayas of various schools (Theravada, Sarvastivada, Mulasarvastivada, Mahasanghika, Dharmaguptaka, and Mahisasaka). In most cases, these accounts are found at the end of the Skandhaka portion of the Vinaya. While inevitably disagreeing on points of details, they nevertheless agree on roughly the following.

About 100 or 110 years after the Buddha's Nirvana, a monk called Yasa, when visiting Vesali, noticed a number of lax practices among the local monks. A list of "ten points" is given; the most important was that the Vesali monks, known as Vajjiputtakas, consented to accepting money. Considerable controversy erupted when Yasa refused to follow this practice. He was prosecuted by the Vajjiputtakas, and defended himself by quoting in public a number of canonical passages condemning the use of money by monastics. Wishing to settle the matter, he gathered support from monks of other regions, mainly to the west and south. A group consented to go to Vesali to settle the matter. After considerable maneuvering, a meeting was held, attended by 700 monks. A council of eight was appointed to consider the matter. This consisted of four locals and four 'westerners'; but some of the locals had already been secretly won over to the westerners' case [citation needed]. Each of the ten points was referred to various canonical precedents. The committee found against the Vajjiputtaka monks. The canonical accounts end there.

Virtually all scholars agree that this second council was a historical event.

Third Buddhist Council (c. 251 BCE)

In striking contrast to the uniform accounts of the Second Council, there are records of several possible "Third Councils". These different versions function to authorize the founding of one particular school or other.

According to the Theravada commentaries and chronicles, the Third Buddhist Council was convened by the Mauryan king Ashoka at Pataliputra (today's Patna), under the leadership of the monk Moggaliputta Tissa. Its objective was to purify the Buddhist movement, particularly from opportunistic factions which had been attracted by the royal patronage. The king asked the suspect monks what the Buddha taught, and they claimed he taught views such as eternalism, etc., which are condemned in the canonical *Brahmajala Sutta*. He asked the virtuous monks, and they replied that the Buddha was a "Teacher of Analysis" (*Vibhajjavadin*), an answer that was confirmed by Moggaliputta Tissa. The Council proceeded to recite the scriptures once more, adding to the canon Moggaliputta Tissa's own book, the *Kathavatthu*, a discussion of various dissenting Buddhist views now contained in the Theravada *Abhidhamma Pitaka*.

Also, emissaries were sent to various countries in order to spread Buddhism, as far as the Greek kingdoms in the West (in particular the neighboring Greco-Bactrian Kingdom, and possibly even farther according to the inscriptions left on stone pillars by Ashoka). According to Frauwallner (Frauwallner, 1956), several of these missionaries were responsible for founding schools in various parts of India: Majjhantika was the father of the Kashmiri Sarvastivadins; Yonaka Dhammarakkhita may have been the founder of the Dharmaguptaka school; Mahadeva, sent to the Mahisa country may have been the founder of the Mahisasakas; and several teachers travelled to the Himalayas where they founded the Haimavata school, including a certain Kassapagotta, who may be connected with the Kasyapiyas. Relics of some of the Haimavata monks have been excavated at Vedisa in central India. The most famous of the missionaries, and the main focus of interest for these Theravada histories, is Mahinda, who travelled to Sri Lanka where he founded the school we now know as Theravada.

The Theravada's own *Dipavamsa* records a quite different Council called the "Great Recital" (*Mahasangiti*), which it claims was held by the reformed *Vajjiputtakas* following their defeat at the Second council. The *Dipavamsa* criticizes the *Mahasangitikas* (who are the same as the *Mahasanghikas*) for rejecting various texts as non-canonical: the [Vinaya] *Parivara*; the 6 books of the *Abhidhamma*; the *Patisambhida*; the *Niddesa*; part of the *Jatakas*; and some verses. (*Dipavamsa* 76, 82)

The *Mahasanghika*, for their part, remember things differently: they allege, in the *Sariputraparipriccha* that there was an attempt to unduly expand the

old Vinaya. The Mahasanghikas' own vinaya gives essentially the same account of the Second Council as the others, i.e. they were on the same side. An entirely different account of Mahasanghika origins is found in the works of the Sarvastivada group of schools. Vasumitra tells of a dispute in Pataliputra at the time of Ashoka over five heretical points: that an Arahant can have nocturnal emission; that he can have doubts; that he can be taught by another; that he can lack knowledge; and that the path can be aroused by crying "What suffering!". These same points are discussed and condemned in Moggaliputta Tissa's Kathavatthu, but there is no mention of this Council in Theravadin sources. The later Mahavibhasa develops this story into a lurid smear campaign against the Mahasanghika founder, who it identifies as "Mahadeva". This version of events emphasizes the purity of the Kasmiri Sarvastivadins, who are portrayed as descended from the arahants who fled persecution due to Mahadeva.

The Fourth Buddhist Council

By the time of the Fourth Buddhist councils, Buddhism had long since splintered into different schools. The Theravada had a Fourth Buddhist Council in the first century BCE in Tambapanni, i.e. Sri Lanka, at Aloka Lena now Alu Vihara during the time of King Vattagamani-Abaya. However it should be clarified that an anonymous local chieftain had given patronage and not the king, since he was a firm follower of the Abayagir school (a Mahayana Sect.). In fact one of the main reasons for the Council was the cruel policy the king held against the Mahavihara Priests who were Theravadians who were once attacked at the Mahavihara Premises killing many and driving away the others. The temple was destroyed and in its place a Mahayana Temple was built. The other main reasons for the Council were the unstable political situation within the country due to constant invasions which lead the king himself to flee several times and also severe famine. It is said to have been devoted to committing the entire Pali Canon to writing, which had previously been preserved by memory. No mention had been made as to who led this Council, for which the approximate cause would have been the deteriorating status of Buddhism then, and the collective effort by the priesthood to preserve the religion in its purest form therefore not needing a leader (only the fact that the Mahavihara priesthood i.e. Theravada school took part in this recital and compilation had been mentioned).

Another Fourth Buddhist Council was held in the Sarvastivada tradition, said to have been convened by the Kushan emperor Kanishka, in 78 AD at

Jalandhar or in Kashmir. It is said that Kanishka gathered five hundred Bhikkhus in Kashmir, headed by Vasumitra, to systematize the Sarvastivadin Abhidharma texts, which were translated from earlier Prakrit vernacular languages (such as Gandhari in Kharosthi script) into the classical language of Sanskrit. It is said that during the council three hundred thousand verses and over nine million statements were compiled, a process which took twelve years to complete. Although the Sarvastivada are no longer extant as an independent school, its traditions were inherited by the Mahayana tradition. The late Professor Etienne Lamotte, an eminent Buddhologist, held that Kanishka's Council was fictitious. However, David Snellgrove, another eminent Buddhologist, considers the Theravada account of the Third Council and the Sarvastivada account of the Fourth Council "equally tendentious," illustrating the uncertain veracity of much of these histories.

Theravada Buddhist Council in 1871 (Fifth Buddhist Council)

Another Buddhist Council, this time presided by Theravada monks took place in Mandalay, Burma, in 1871 in the reign of King Mindon. The chief objective of this meeting was to recite all the teachings of the Buddha and examine them in minute detail to see if any of them had been altered, distorted or dropped. It was presided over by three Elders, the Venerable Mahathera Jagarabhivamsa, the Venerable Narindabhidhaja, and the Venerable Mahathera Sumangalasami in the company of some two thousand four hundred monks (2,400). Their joint Dhamma recitation lasted for five months. It was also the work of this council to approve the entire Tripitaka inscribed for posterity on seven hundred and twenty-nine marble slabs in the Burmese script before its recitation. This monumental task was done by the monks and many skilled craftsmen who upon completion of each slab had them housed in beautiful miniature 'pitaka' pagodas on a special site in the grounds of King Mindon's Kuthodaw Pagoda at the foot of Mandalay Hill where it and the so-called 'largest book in the world', stands to this day. This Council is not generally recognized outside Burma.

Theravada Buddhist Council in 1954 (Sixth Buddhist Council)

The Sixth Council was called at Kaba Aye in Yangon (formerly Rangoon) in 1954, 83 years after the fifth one was held in Mandalay. It was sponsored by the Burmese Government led by the then Prime Minister, the Honourable U

Nu. He authorized the construction of the Maha Passana Guha, the "great cave", an artificial cave very much like India's Sattapanni Cave where the first Buddhist Council had been held. Upon its completion The Council met on 17 May 1954.

As in the case of the preceding councils, its first objective was to affirm and preserve the genuine Dhamma and Vinaya. However it was unique insofar as the monks who took part in it came from eight countries. These two thousand five hundred learned Theravada monks came from Myanmar, Thailand, Cambodia, Laos, Vietnam, Sri Lanka, India, and Nepal. Germany can only be counted as the nationality of the only two western monks in attendance: Venerable Nyanatiloka Mahathera and Venerable Nyanaponika Thera. They both were invited from Sri Lanka. The late Venerable Mahasi Sayadaw was appointed the noble task of asking the required questions about the Dhamma of the Venerable Bhaddanta Vicittasarabhivamsa who answered all of them learnedly and satisfactorily. By the time this council met all the participating countries had had the Pali Tripitaka rendered into their native scripts, with the exception of India.

The traditional recitation of the Buddhist Scriptures took two years and the Tripitaka and its allied literature in all the scripts were painstakingly examined and their differences noted down and the necessary corrections made and all the versions were then collated. It was found that there was not much difference in the content of any of the texts. Finally, after the Council had officially approved them, all of the books of the Tipitaka and their commentaries were prepared for printing on modern presses and published in the Burmese script. This notable achievement was made possible through the dedicated efforts of the two thousand five hundred monks and numerous lay people. Their work came to an end on the evening of Vesak, 24 May 1956, exactly two and a half millennia after Buddha's Parinibbana, according to the traditional Theravada dating. (From Wikipedia, the free encyclopedia)

LỊCH SỬ KẾT TẬP KINH LUẬT

LẦN THỨ NHẤT

Không bao lâu sau khi Đức Thế Tôn nhập Niết bàn, tôn giả Đại Ca Diếp tập hợp 500 vị đại Tỳ kheo tại giảng đường Trùng Các, bên dòng sông Di Hâu, thành Tỳ Xá Ly, để chuẩn bị kết tập kinh luật. Trong số 500 Tỳ kheo này, 499 vị đã đắc quả A La Hán, chỉ trừ tôn giả A Nan.

Bấy giờ, tôn giả Đại Ca Diếp nói với các vị Tỳ kheo: "Này chư hiền, trên đường tôi trở về thành Câu Thi (Kusinara) để đánh lễ Đức Thế Tôn lần cuối cùng, khi hay tin Ngài nhập Niết bàn, thì có một việc đáng buồn xảy ra: Trong khi các Tỳ kheo khóc than thảm thiết, không thể kiềm chế được lòng thương tiếc Đức Thế Tôn, có người lão đảo trên mặt đất, bước đi không nổi, thì Tỳ kheo Bạt Nan Đà (Upananda) đang đi trước họ, bảo họ im lặng và nói: "Vị trưởng lão ấy thường dạy chúng ta nên làm như thế này, không nên làm như thế kia; nên học những điều này, không nên học những điều kia, thật là phiền toái. Bọn chúng ta ngày nay mới thoát được nỗi khổ ấy, tùy ý muốn làm gì làm, không còn ai ngăn cản nữa. Vì sao các ông lại thương tiếc khóc than?". Ta nghe lời nói ấy, cảm thấy đau đớn và lo âu. Ngày nay, tuy Phật đã Niết bàn, nhưng giới luật vẫn còn đó, chúng ta phải hợp sức kết tập lại giới luật chớ để cho Bạt Nan Đà cấu kết cùng bè đảng phá hoại chánh pháp.

Các Tỳ kheo đều tán đồng lời nói của tôn giả Đại Ca Diếp, và thưa rằng: "Thưa trưởng lão, A Nan thường hầu cận Thế Tôn, Thầy ấy thông minh, nghe nhiều, gìn giữ kho tàng chánh pháp đầy đủ, nay ta nên mời Thầy vào trong số những người kết tập luật tạng".
Tôn giả Ca Diếp liền bảo: "A Nan còn ở địa vị cần phải học (hữu học), còn bị tham ái, sân hận, si mê và sợ hãi chi phối, không nên cho tham dự".

Thế nhưng, lúc này tôn giả A Nan đang ở tại thành Tỳ Xá Ly, ngày đêm thường thuyết pháp cho bốn chúng. Mọi người nghe pháp đông đúc chẳng kém gì khi Phật tại thế. Tại đây, có một Tỳ kheo người xứ Bạt Kỳ đang ngồi thiền trên lầu, vì không khí ồn ào không thể du hí trong tam muội giải thoát, bèn quán chiếu xem A Nan đã giác ngộ hay chưa, thì thấy rằng A Nan còn ở bậc hữu học, liền đến chỗ A Nan, đọc lên bài kệ:

" Ngồi dưới chỗ cây vắng
Tâm hướng đến Niết bàn.
Thiền định chớ phóng dật
Nói nhiều có ích chi?"

A Nan nghe vị Tỳ kheo ấy đọc kệ như vậy, lại biết việc Ca Diếp không cho mình tham dự kết tập luật tạng nên đầu đêm, giữa đêm và cuối đêm đều siêng năng đi kinh hành, mong cầu được giải thoát, nhưng vẫn chưa đạt được. Đến lúc nửa đêm, thân thể mỗi một cực độ, thầy định nằm nghỉ một chút, liền nghiêng đầu xuống gối, khi đầu vừa chấm gối, thì bỗng dưng đứt hết lậu hoặc. Các Tỳ kheo biết thế bèn thưa với Ca Diếp: " Đêm qua A Nan

đã được giải thoát, giờ đây nên cho thầy vào trong số người kết tập luật tạng." Ca Diếp liền chấp nhận đề nghị ấy. Thế rồi tôn giả chọn thành Vương Xá làm nơi kết tập; vì ở đây có đầy đủ các phương tiện và thực phẩm.

Bảy giờ, 500 vị La Hán liền đến thành Vương Xá. Trong tháng đầu mùa hạ, họ lo sửa chữa phòng ốc và chuẩn bị ngọa cụ; tháng thứ hai tọa thiền để hưởng pháp vị giải thoát; đến tháng thứ ba mới tập hợp lại một chỗ. Thế rồi, tôn giả Ca Diếp đề cử tôn giả Ưu Ba Ly kết tập Luật tạng, và được đại chúng chấp thuận. Ca Diếp bắt đầu hỏi Ưu Ba Ly: Giới nào Phật chế trước nhất, chế tại đâu, người nào sai phạm, phạm về tội gì v.v... Ưu Ba Ly trình bày rằng: Phật chế giới dâm trước nhất, do Tu Đề Na (Sudinna) vi phạm đầu tiên v.v... Một người hỏi, một người đáp và cuối cùng hỏi lại đại chúng, đại chúng cũng hoàn toàn nhất trí với sự trình bày của tôn giả Ưu Ba Ly. Công việc này kéo dài đến 80 lần mới hoàn tất gồm đủ cả giới Tỳ kheo, Tỳ kheo Ni và được đặt tên là Bát thập tụng luật (Bộ luật được đọc đến 80 lần).

Tiếp theo, tôn giả Ca Diếp đề cử tôn giả A Nan kết tập kinh tạng và được đại chúng nhất trí. Tôn giả A Nan lần lượt kết tập các kinh sau đây: Tăng nhất, Tăng thập, Đại nhân duyên, Tăng Kỳ Đà, Sa môn quả, Phạm Động và những kinh Phật thuyết giảng cho Tỳ kheo, Tỳ kheo Ni, Ưu bà tắc, Ưu bà di, chư Thiên và nhân loại. Những kinh dài kết tập thành một bộ gọi là Trường A Hàm, những kinh trung bình kết tập lại thành một bộ gọi là Trung A Hàm. Những kinh nói cho nhiều đối tượng như Tỳ kheo, Tỳ kheo Ni, Ưu bà tắc, Ưu bà di và chư Thiên kết tập thành một bộ gọi là Tạp A Hàm. Những kinh lần lượt nói từ một pháp tăng dần đến mười một pháp kết tập thành một bộ gọi là Tăng Nhất A Hàm. ngoài ra tập hợp các kinh nói bao quát nhiều vấn đề thành một bộ gọi là Tạp Tạng. Thế rồi, tôn giả Ca Diếp tuyên bố: "Từ nay chúng ta đã kết tập giáo pháp hoàn tất. Từ nay trở đi, những gì Phật không chế định thì không được tùy tiện chế định, những gì Phật đã chế định thì không được vi phạm. Chúng ta phải kính cẩn học tập những gì Phật đã chế định."

Tôn giả A Nan bảy giờ thưa với tôn giả Ca Diếp: "Chính bản thân tôi từng nghe Phật dạy rằng: "Sau khi ta Niết bàn, nếu thấy những giới nào có tính cách nhỏ nhặt, các người có thể loại bỏ".

Ca Diếp liền hỏi: "Thầy cho những giới nào là nhỏ nhặt?"

A Nan đáp: "Không biết".

- Vì sao không biết?

- Vì tôi không hỏi Thế Tôn.

- Vì sao không hỏi?
- Vì bấy giờ thân Phật đang bất an, sợ làm náo loạn Ngài.
- Vì thầy không hỏi ý nghĩa những vấn đề ấy, nên phạm tội Đột cát la, phải tự mình nhận tội và sám hối.

- Thưa Đại đức, không phải là tôi không tôn kính giới mà không hỏi ý nghĩa những vấn đề ấy nhưng vì sợ làm phiền Đức Thế Tôn, nên không hỏi. Trong vấn đề này, tôi không thấy mình phạm tội, nhưng vì kính trọng và tin tưởng Đại đức, nên tôi xin sám hối.

- Khi thầy vá y Tăng già lê cho Thế Tôn, thầy đã dùng chân đạp lên y, do đó, phạm tội Đột cát la...

- Thưa Đại đức, không phải là tôi không kính trọng Phật, nhưng vì lúc đó không có ai cầm y, nên tôi phải dùng chân đạp lên y để vá...

- Thầy đã ba lần cầu xin Thế Tôn cho phép nữ giới xuất gia trong chánh pháp, nên phạm tội Đột cát la...

- Thưa Đại đức, không phải là tôi không tôn kính pháp, nhưng vì bà Ma Ha Ba Xà Ba Đề Cù Đàm Di từng nuôi dưỡng Thế Tôn đến trưởng thành, rồi Ngài đi xuất gia mà thành Chánh giác. Công ơn ấy cần phải báo đáp, nên tôi mới ba lần cầu thỉnh Thế Tôn cho phép nữ giới xuất gia...

- Khi Phật sắp nhập Niết bàn đã hiện tướng nói với Thầy rằng: Nếu người nào đạt được bốn thần túc, muốn giữ thọ mạng một kiếp hoặc hơn một kiếp đều có thể làm được, Đức Như Lai đã thành tựu vô lượng thiên định, và đã ba lần hiện tướng nói với thầy như thế mà thầy không cung thỉnh Phật trụ thế một kiếp, hoặc hơn một kiếp, nên phạm tội Đột cát la...

- Thưa Đại đức, không phải tôi không muốn thỉnh Phật trụ thế lâu dài, nhưng vì ác ma Ba Tuần che mờ tâm trí của tôi, nên tôi không thưa thỉnh...

- Ngày xưa, Phật đã ba lần nhờ thầy đi lấy nước cho Phật uống, mà rốt cuộc thầy không dâng nước cho Phật, nên phạm tội Đột cát la...

- Thưa Đại đức, không phải là tôi không dâng nước cho Phật, nhưng vì bấy giờ có 500 chiếc xe vừa đi qua phía trên dòng sông khiến cho nước đục sợ uống vào sinh bệnh, nên tôi không lấy nước cho Thế Tôn...

- Thầy đã cho phép nữ giới lễ Xá lợi Phật trước mọi người, nên phạm tội Đột cát la...

- Thừa Đại đức, không phải tôi muốn cho phép nữ giới lễ Xá lợi Phật trước nhưng vì trời sắp tối, họ vào thành không kịp, nên tôi mới cho phép...

Tiếp theo, đại hội cứu xét những giới nào có thể loại bỏ, tôn giả Ca Diếp trình bày: "Nếu chúng ta xem chúng học pháp (những pháp cần phải học) là những giới nhỏ nhất có thể loại bỏ thì các Tỷ kheo khác sẽ bảo: Bốn giới Ba la đề đề xá ni cũng là những giới nhỏ nhất có thể loại bỏ. Nếu chúng ta bảo bốn giới Ba la đề đề xá ni là những giới nhỏ nhất, thì các Tỷ kheo khác sẽ bảo: Các giới Ba dật đề cũng là những giới nhỏ nhất v.v... giờ đây, chúng ta không thể khẳng định giới nào là giới nhỏ nhất mà loại bỏ một cách tùy tiện thì bọn ngoại đạo sẽ bảo: "Pháp của sa môn Thích tử giống như mây khói, khi thầy còn sống thì những pháp do thầy chế định các đệ tử tuân thủ một cách nghiêm túc, nhưng sau khi thầy nhập Niết bàn, họ không chịu thực hành nữa". Do vậy, tôi xin khẳng định lại: "Những gì không do Phật chế thì không được tự ý chế định, và những gì do Phật chế định thì không được vi phạm. Chúng ta phải kính cẩn học tập những gì mà Phật đã truyền dạy". Sau khi nghe trình bày, tất cả đại chúng đồng thanh nhất trí với lời tuyên bố của tôn giả Ca Diếp.

Lúc này trưởng lão Phú Lô Na đang ở phương Nam, nghe Phật Niết bàn tại thành Câu Thi, và các trưởng lão Tỷ kheo đang kết tập Tỷ Ni pháp tạng tại thành Vương Xá, liền dẫn đồ chúng đến đó tham dự. Nhưng khi đến nơi, đại hội kết tập vừa xong. Do đó, trưởng lão yêu cầu đại hội đọc tụng lại một lần nữa để trưởng lão và đồ chúng cùng nghe. Đại hội đã hoan hỷ đáp ứng lời yêu cầu ấy.

Trong đại hội kết tập này, được các trưởng lão sau đây chủ trì:

1. Trưởng lão A Nhã Kiều Trần Như làm đệ nhất Thượng tọa
2. Phú Lô Na làm đệ nhị Thượng tọa
3. Đàm Di làm đệ tam thượng tọa
4. Đà Bà Ca Diếp làm đệ tứ Thượng tọa
5. Bạt Đà Ca Diếp làm đệ ngũ Thượng tọa
6. Đại Ca Diếp làm đệ lục Thượng tọa
7. Ưu Ba Ly làm đệ thất Thượng tọa
8. A Na Luật làm đệ bát Thượng tọa.

Vì cuộc kết tập này vừa đúng 500 vị La hán, không nhiều, không ít, nên được gọi là cuộc kết tập giáo pháp của 500 vị La hán...

Có một điều khiến chúng ta phải lưu ý: tuy xuất phát từ một đại hội kết tập mà khi tường thuật lại vẫn có những điều dị biệt. Đó là do trình độ ghi nhận, phương thức trình bày và quan điểm của mỗi bộ phái. Thế nhưng, đặc biệt tư liệu này nằm trong luận tạng, được bảo trì khá tốt, và tương đối còn giữ được tính chất nguyên thủy và trung thực, chưa bị tình trạng "tam sao thất bản" làm cho sai lạc. Vì vậy, khi đề cập đến lịch sử kết tập Tam tạng giáo điển, chúng ta có thể yên tâm phần nào trong việc dẫn chứng về phương diện sử liệu.

Chú thích

(1) Tôn giả Ca Diếp chất vấn A Nan: "Vì sao thầy không ngăn cản nữ giới để họ làm bản chân Phật?", A Nan đáp: "không phải tôi cố ý làm như vậy, nhưng vì tâm hồn nữ giới rất mềm yếu, nên khi đánh lễ chân Phật, họ khóc lóc làm rơi nước mắt trên chân Phật, khiến chân Phật bị nhiễm bẩn".

(2) Tôn giả Ca Diếp hỏi A Nan: "Vì sao thầy để lộ âm tàng của Phật cho nữ giới xem?", A Nan đáp: "Vì nữ giới phúc đức mỏng manh, nên muốn cho họ xem tướng âm tàng của Phật. Khi thấy rồi họ sẽ nhàm chán cái thân nữ giới, sau đó mong được cái thân nam tử, nên tôi cho họ xem".

LỊCH SỬ KẾT TẬP KINH LUẬT

LẦN THỨ HAI

Sau khi Phật Niết bàn độ 100 năm, các Tỷ kheo Bạt Kỳ ở Tỷ Xá Ly đề ra 10 điều phi pháp như sau: 1/ Tỷ kheo ăn muối gừng để dành qua đêm vẫn hợp pháp, 2/ Tỷ kheo ăn xong, nhận được thức ăn khác, dùng hai ngón tay cầm thức ăn để ăn vẫn hợp pháp, 3/ Tỷ kheo ăn xong, rời khỏi chỗ, rồi ngồi ăn lại vẫn hợp pháp, 4/ Tỷ kheo ăn xong, đi sang nơi khác ăn thêm vẫn hợp pháp, 5/ Tỷ kheo dùng sữa đường hòa lại uống ngoài bữa ăn chính vẫn hợp pháp, 6/ Tỷ kheo uống rượu tự chế biến từ trái cây vẫn hợp pháp, 7/ Tỷ kheo tùy ý làm tọa cụ lớn hoặc nhỏ vừa với mình vẫn hợp pháp, 8/ Tỷ kheo có thể làm những việc mà lúc còn cư sĩ đã làm vẫn hợp pháp, tất nhiên có việc có thể làm được và có việc không thể làm được, 9/ Trong một trú xứ có một nhóm Tỷ kheo làm pháp yết ma riêng, sau đó đến yêu cầu chúng Tăng chấp nhận

pháp yết ma ấy vẫn hợp pháp, 10/ Tỳ kheo có thể thu nhận và cất giữ vàng bạc, tiền của vẫn hợp pháp.

Thế rồi, vào các ngày mùng 8, 14 và 15, các Tỳ kheo ấy thường ngồi ở chỗ đông người qua lại, đặt một cái bát nước trước mặt, nói với mọi người rằng đó là cái bát điềm lành, rồi yêu cầu họ bố thí:

"Những điềm lành ở trong này, các vị hãy bố thí y bát, giày dép và thuốc men". Những người muốn bố thí, liền bố thí, những người không muốn bố thí thì chê trách, hủy báng, nói: "Sa môn Thích tử không nên nhận vàng bạc, tiền của, giả sử có ai đem cho, cũng không nên đưa mắt nhìn đến, nay vì sao lại bày ra cái trò xin bố thí như thế này?".

Bấy giờ, Trưởng lão Da Xá ở trên giảng đường Trùng Các, bên dòng sông Di Hâu thấy thế, liền nói với các Tỳ kheo: "Các Thầy chớ bày ra cái trò xin bố thí như vậy. Chính tai tôi từng nghe Phật dạy: Người cầu xin bố thí phi pháp, và người cầu bố thí cho kẻ xin phi pháp, cả hai đều có tội". Thầy nói với các Tỳ kheo xong, lại nói với các bạch y nam nữ già trẻ: "Các người đừng bố thí như thế. Chính tôi từng nghe Phật dạy: Người cầu xin phi pháp và người bố thí cho kẻ xin phi pháp, cả hai đều có tội".

Khi các Tỳ kheo được vàng bạc, tiền của rồi, liền đem chia cho Da Xá, nói với Thầy: "Đại đức có thể nhận phần này".

Da Xá đáp: "Tôi không nhận cái phần bố thí do xin phi pháp như vậy".
- Nếu thầy không nhận thì có thể cho lại chư Tăng.

- Tôi đã không nhận thì lấy đâu mà cho chư Tăng?

Thế rồi, các Tỳ kheo ấy bèn hạch tội Da Xá rằng trước đây Thầy đã nói cho bạch y biết việc đó, làm như thế là nhục mạ bạch y, nên họ phạt Da Xá bằng pháp yết ma hạ ý (làm vui lòng người khác).

Sau khi tuân thủ pháp yết ma hạ ý, Da Xá liền bảo các Tỳ kheo cử một Tỳ kheo cùng đi với Thầy đến các nhà bạch y để xin lỗi họ. Da Xá bèn đi đến chỗ 500 Ưu bà tắc đang tụ họp, nói với họ: "Các người nên biết, điều gì chánh pháp thì tôi nói là chánh pháp, điều gì phi pháp thì tôi nói là phi pháp, điều gì chánh luật thì tôi nói là chánh luật, điều gì phi luật thì tôi nói là phi luật. Những gì do Phật dạy thì tôi bảo là do Phật dạy, những gì không phải

do Phật dạy thì tôi bảo là không phải do Phật dạy. Trước đây tôi đã nói như thế, khiến các Ưu bà tắc nổi giận, nên hôm nay tôi đến để xin lỗi".

Các Ưu bà tắc nghe thế, hoảng kinh bảo: "Thưa Đại đức, lúc nào Đại đức bảo đây là pháp, đây là luật, đây là lời Phật dạy, khiến cho chúng tôi nổi giận mà nay phải đến xin lỗi?"

Nhân đó, Da Xá mới nói với họ rằng, ngày trước tại thành Vương Xá, Đức Thế Tôn có nói với các đại thần của vua Bình Sa Vương rằng: "Sa môn Thích tử không nên cất giữ vàng bạc châu báu và dùng nó để buôn bán". Rồi Phật nêu ví dụ về mặt trời, mặt trăng không sáng tỏ là vì bị 4 thứ khói, bụi và A tu la che khuất. Cũng thế, Sa môn Thích tử cũng bị 4 thứ sau đây che khuất: 1/ Không đoạn trừ ái dục, làm điều bất tịnh, 2/ Đam mê rượu thịt không chịu trừ bỏ, 3/ Chuyên làm những việc tà vạy để mưu sinh, 4/ Thu nhận vàng bạc châu báu rồi dùng nó để mua bán kiếm lời. Chỉ có những ai xem ngũ dục là thanh tịnh mới cất giữ vàng bạc châu báu, và dùng nó để mua bán, rồi xem như một việc làm hợp pháp. Phật thường bảo: "Tỳ kheo cần xe thì xin xe, cần người thì nhờ người, tùy theo những nhu cầu cần thiết Ta đều cho phép cầu xin, nhưng hoàn toàn không được thu nhận vàng bạc châu báu và dùng nó để mua bán."

Da Xá lặp lại lời Phật dạy xong, bèn hỏi các người Ưu bà tắc là những điều đó có đúng luật, đúng lời Phật dạy hay không. Các người ấy đều nhất trí thừa nhận là đúng, và phát biểu: "Tại thành Tỳ Xá Ly hiện nay chỉ có Đại đức Da Xá là số một trong hàng Sa môn Thích tử". Thế rồi, họ yêu cầu Thầy trụ trì tại thành Tỳ Xá Ly để họ cúng dường tứ sự (4 món cần thiết suốt đời). Sau đó, Da Xá từ giả các cư sĩ rồi trở về lại trú xứ. Các Tỳ kheo Bạt Kỳ biết Da Xá được các người Ưu bà tắc tín nhiệm, nên xoay qua kết tội thầy phạm Ba dật đề, vì trước đây đã xúc phạm các Tỳ kheo, do đó, phải sám hối. Da Xá khẳng định rằng mình vô tội nên không có lý do gì phải sám hối. Các Tỳ kheo Bạt Kỳ bèn tập hợp lại, định làm yết ma kết tội Da Xá ngoan cố không nhận tội. Thấy tình thế gay cấp, Da Xá liền dùng thần thông bay đến nước Ba Tuần. Trên đường đi, Thầy gặp 60 Tỳ kheo đã đắc tam minh, lục thông, đều là đệ tử của A Nan, Thầy liền yêu cầu họ hợp sức để diệt trừ 10 điều phi pháp của nhóm Tỳ kheo Bạt Kỳ, đồng thời Thầy tiếp tục vận động hai nhóm Tỳ kheo khác, mỗi nhóm gồm 30 người. Họ cũng đã đạt được đạo quả cao siêu như nhóm Tỳ kheo trước, và ai nấy đều nhiệt tình hưởng ứng công việc chính nghĩa của thầy. Rồi thầy tiếp tục đến núi A Phù mời trưởng lão Tam Phù Đà hợp tác, và trưởng lão cũng tùy hỷ.

Bấy giờ, trưởng lão Ly Bà Đa đã đạt được từ tâm tam muội, có đông đảo đồ chúng, đang ở tại thành Câu Xá Di. Da Xá cũng đến đó mời trưởng lão tham gia, và trưởng lão cũng hoan hỷ.

Các Tỳ kheo Bạt Kỳ nghe tin Da Xá đã đến gặp trưởng lão Ly Bà Đa, họ bèn chở đầy thuyền những y bát của Sa môn và những vật dụng cần thiết khác, cùng đến đó định mua chuộc trưởng lão để trưởng lão yểm trợ. Trong thuyền ấy, có một Tỳ kheo tên Sa Lan, thấy sự việc phức tạp, thầy bèn căn cứ vào kinh luật chiêm nghiệm xem các Tỳ kheo Bạt Kỳ hành động đúng pháp hay phi pháp, thì thầy thấy rằng họ phi pháp. Bỗng dưng, trên không trung có vị thiên thần ba lần xuống lên rằng: "Đúng thế ! đúng thế ! Các Tỳ kheo Bạt Kỳ hành động phi pháp như ông đã thấy".

Khi đi đến Câu Xá Di, các Tỳ kheo Bạt Kỳ liền vào diện kiến trưởng lão Ly Bà Đa và thưa rằng: "Chúng tôi chở rất nhiều vật dụng cần thiết của Sa môn đến để cúng dường đại đức, mong đại đức nạp thọ". Trưởng lão từ chối nói: "Y bát của tôi đã đầy đủ chẳng cần chi nữa". Họ lại nài nỉ: "Nếu không nhận nhiều, xin đại đức nhận cho chút ít". Trưởng lão khẳng định: "Y bát của tôi đã đủ không thể nào nhận thêm những vật của các thầy một cách phi pháp".

Biết Trưởng lão Ly Bà Đa có một đệ tử tên Đạt Ma thường hầu bên cạnh, các Tỳ kheo Bạt Kỳ liền đến xin cúng dường vật dụng cho thầy, thầy cũng từ chối. Họ bèn thuyết phục: "Khi Phật còn tại thế, người ta đến cúng dường Phật, nếu Phật không nhận thì họ đem cúng dường A Nan, A Nan đều nhận cả. A Nan nhận thì cũng như Phật nhận". Đạt Ma nghe thế liền nhận một vật. Nhận rồi liền hỏi: "Các Thầy muốn điều gì mà cưỡng ép bố thí cho tôi?". Họ đáp: "Chúng tôi muốn đại đức thưa với Hòa thượng Bốn sư, tận lực hỗ trợ chúng tôi, đừng để cho Da xá phá hoại pháp luật của chúng tôi".

Đạt Ma liền đến thưa với thầy mình: "Hòa thượng nên ủng hộ các Tỳ kheo Bạt Kỳ", Ly Bà Đa nói: "Những người làm điều phi pháp, ta không ủng hộ". Đạt Ma thưa: "Mong thầy suy nghĩ lại". Ly Bà Đa liền khiển trách Đạt Ma: "Nay ngươi khuyên ta hỗ trợ những kẻ phi pháp, ngươi chẳng phải là đệ tử của ta nữa. Từ nay trở đi chớ có ở quanh quần bên ta".

Đạt Ma sợ hãi, xấu hổ, đến thuật lại với các Tỳ kheo Bạt Kỳ sự kiện vừa rồi và họ bèn an ủi, khuyên Thầy đừng sợ gì cả.

Thế rồi, trưởng lão Ly Bà Đa suy nghĩ: "Nếu ta dẹp trừ những việc phi pháp của bọn họ tại đây, họ sẽ khởi lên trở lại, vậy ta phải cùng nhau đến chỗ ở

của họ mà đẹp trừ". Nghĩ vậy, liền cùng với Da Xá đến thành Tỳ Xá Ly. Nơi thành này, có vị Tỳ kheo tên là Nhất Thiết Khứ, Thầy là vị Thượng tọa có uy vọng nhất trong hàng Sa môn Thích tử ở cõi Diêm phù đề này, đã đắc quả A la hán, có tam minh, lục thông, cũng là đệ tử lớn nhất của A Nan. Da Xá liền bàn với Ly Bà Đa, cùng đến gặp Nhất Thiết Khứ để bàn bạc công việc rồi sẽ thực hiện. Sau khi gặp Thượng tọa Nhất Thiết Khứ, chào hỏi xong xuôi, Ly Bà Đa một mình đến phòng Thượng tọa, trải tọa cụ an nghỉ. Đêm đến, Ly Bà Đa suy nghĩ: "Thượng tọa Nhất Thiết Khứ này đã quá già nua mà còn nỗ lực ngồi thiền suốt đêm, thì ta nay đâu được phép an nghỉ". Nhất Thiết Khứ cũng suy nghĩ: "Vị khách Tỳ kheo này đi đường cực nhọc mà còn ngồi thiền suốt đêm để hành đạo, thì ta đâu được phép nằm yên".

Hai người ngồi thiền suốt đêm suy nghĩ về nhau như thế. Đến cuối đêm, Nhất Thiết Khứ hỏi Ly Bà Đa: "Đêm nay Thầy nhập vào loại thiền định nào?"

Ly Bà Đa đáp: "Tính tôi rất nặng lòng từ bi, đêm nay tôi nhập vào từ tâm tam muội".

- Đó là loại Thiền định thô thiển. Chẳng hay Thầy đã đắc quả A la hán chưa?

- Đã đắc rồi. Thế còn Thượng tọa đêm nay nhập vào loại Thiền định nào?

- Tính tôi thích quán tưởng về "không", đêm rồi tôi nhập vào không tam muội.

- Đó là việc làm của bậc đại nhân. Vì không tam muội là pháp của bậc đại nhân. Nhưng Thượng tọa đã đắc quả vị A la hán chưa?

- Đã đắc rồi.

- Vậy xin Thượng tọa cho biết, muối để cách đêm có được phép dùng không?

- Việc ấy nên hỏi giữa chúng Tăng, nếu hỏi riêng tôi, những kẻ phi pháp sẽ cho tôi là có ý thiên vị và không chấp nhận tôi vào thành phần bàn luận Tỳ ni (giới luật).

Bấy giờ, Ly Bà Đa liền tập hợp Tăng chúng để luận bàn Tỳ ni, nhưng vì Tăng chúng đông đảo, không khí ồn náo, khó quyết đoán Tăng sự nên Thầy

đề nghị bạch nhị yết ma đề cử một số đại diện để chủ trì cuộc họp và quyết đoán các sự việc. Nhóm Tỳ keo Bạt Kỳ trước hết đề cử 4 vị: 1/Nhất Thiết Khứ, 2/ Ly Bà Đa, 3/ Bất Xà Tôn, 4/ Tu Ma Na. Nhóm Tỳ kheo Ấp Ba Lợi cũng đề cử 4 người: 1/ Tam Phù Đà, 2/ Sa Lan, 3/ Trường Phát, 4/ Ba Sa Lam.

Các Thượng tọa được Tăng sai bèn nhất trí chọn khu vườn của một nữ thí chủ đã cúng đường cho chư Tăng, tại Tỳ Xá Ly làm nơi nghị sự.

Bấy giờ Ly Bà Đa bèn hỏi Thượng tọa Nhất Thiết Khứ điểm thứ nhất: "Muối để cách đêm có được phép dùng không?"

Nhất Thiết Khứ đáp: "Không được dùng".

- Phật chế định điều này tại nơi nào?

- Tại thành Vương Xá.

- Do ai mà chế?

- Do một Tỳ kheo ở nơi A lan nhĩ.

- Phạm về việc gì?

- Phạm về việc dùng thức ăn để cách đêm, thuộc tội Ba dật đề.

Thế rồi, Ly Bà Đa kết luận: Đó là pháp, đó là luật, đó là lời Phật dạy, các Tỳ kheo Bạt Kỳ làm điều phi pháp, phi luật, trái lời Phật dạy, giờ đây bỏ xuống một thẻ.

Và cứ thế, Ly Bà Đa hỏi, Nhất Thiết Khứ đáp, cho đến khi kết thúc 10 điều phi pháp.

Tiếp theo, 8 vị này bèn suy cử 4 người đại diện là: Nhất Thiết Khứ 136 tuổi hạ, Ly Bà Đa 120 tuổi hạ, Tam Phù Đà và Da Xá đều 110 tuổi hạ, những vị này có trách nhiệm đem các quyết định của Đại hội vừa rồi ra công bố trước 700 vị A la hán, theo thẻ thức Ly Bà Đa hỏi và Nhất Thiết Khứ đáp như trên. Cuối cùng, Ly Bà Đa kết luận: "Những gì không do Phật chế thì không được tùy tiện chế định, những gì do Phật đã chế thì không được vi phạm. Tăng chúng phải chăm chỉ học tập những gì Phật đã truyền dạy".

Cuộc kết tập này vừa đúng 700 vị A la hán, nên gọi là cuộc kết tập của 700 người.

LỊCH SỬ KẾT TẬP KINH LUẬT

LẦN THỨ BA

Sau Phật Niết bàn 100 năm thì Đại hội kết tập Pháp Tạng lần thứ hai diễn ra, và sau lần kết tập lần thứ 2 đúng 118 năm lại diễn ra cuộc kết tập lần thứ 3. Như vậy lần kết tập này xảy ra sau Phật Niết bàn 218 năm, tức là 325 năm trước Tây lịch. Đại hội lần này do Hoàng đế A Dục (Asoka) đề xướng và bảo trợ.

Vua A Dục ra đời khoảng 200 năm sau Phật Niết Bàn, tức khoảng 340 năm trước Tây lịch. Lúc ông còn trẻ vốn tính tình hung bạo, nên không được phụ vương yêu thích, do đó ông bị đưa đi trấn nhậm một vùng đất xa xôi. Đến khi phụ vương băng hà, ông liền đem quân về triều, giết người anh cả là Hoàng thái tử Tu Ma Na (Sumara) và tất cả những người anh em khác, chỉ để lại người em cùng mẹ là Túc Đại Đa (còn gọi là Đế Tu) rồi lên ngôi vua. Sau khi tức vị, trong khoảng 3 năm đầu, nhà vua chỉ phụng sự ngoại đạo, theo truyền thống của tiên vương để lại. Đến năm thứ ba, nhân trông thấy một Sa di tên Nê Cù Đà (Nigrodha) oai nghi tề chỉnh, tướng mạo đoan trang, nên vua phát tâm tín kính Phật pháp.

Vị Sa di này chính là con của Tu Ma Na khi vua sát hại các người anh em trong hoàng tộc, thì người chị dâu, vợ Tu Ma Na, đang mang thai, trốn được. Sau đó bà sinh ra Nê Cù Đà. Lúc Nê Cù Đà lên 7 tuổi, thì được A la hán Bà Lưu Na (Mahavaruna) độ cho xuất gia làm Sa di. Chuyện kể rằng, lúc Bôn sư thể phát, tóc rơi chưa tới đất thì Nê Cù Đà đã đắc quả La hán. Vị Sa di này, trong một tiền kiếp xa xưa, vốn là anh của A Dục. Hai anh em cùng mộ đạo tu hành, tạo nhiều công đức. Do nhân duyên ấy nên khi vừa thấy ông, vua A Dục đã có thiện cảm ngay tức khắc. Hơn nữa, nhờ đã gieo trồng phước đức trong quá khứ, nên nhà vua dễ dàng kính tín Tam bảo, và phát tâm cúng dường Tăng chúng một cách nhiệt thành. Số người nhận được sự cúng dường của Vua lên đến 6 vạn người trong mỗi ngày. Đồng thời, vua cho xây cất 84.000 ngôi giả lam, và kiến tạo 84.000 ngôi bảo tháp trong khắp quốc độ, cũng như tại các nước chư hầu xung quanh.

Khi các ngôi bảo tháp và tự viện hoàn thành, nhà vua mở tiệc khánh hạ, cúng dường rộng rãi chư Tăng. Nhân thấy oai nghi tề chỉnh và đạo hạnh

thanh cao của Thánh chúng, nhà vua càng thêm tin tưởng Phật pháp nhiệm mầu. Do đó, vua cho một người con trai là Ma Sằn Đà (Mahinda) và một người con gái tên là Tăng Già Mật Đa (Sanghamitta) cùng xuất gia một lúc. Ma Sằn Đà bảy giờ đúng 20 tuổi. Hòa thượng Bôn sư của Thầy là Mục Kiền Liên Tử Đế Tu (Moggaliputta - tissa) và Tăng Già Mật Đa vừa 18 tuổi, Hòa thượng Bôn sư của cô là Đàm Ma Ba La (Dhammapali).

Nhà vua càng ngày càng nhiệt thành ủng hộ Phật pháp, cúng dường Tăng chúng một cách trọng hậu, thì ngoại đạo đi khát thực mỗi ngày mỗi trở nên khó khăn. Do đó, họ gia nhập vào hàng ngũ Tăng chúng càng lúc càng đông. Trong số đó, có người xuất thân từ đạo thờ lửa, có người theo đạo lửa thể, và có người theo đạo dầm nước lạnh. Do tiếm nhiễm lối sống ngoại đạo, nên mặc dù đã vào trong Tăng chúng, các Tỳ kheo tân tòng này vẫn hành xử như ngoại đạo. Thậm chí, họ còn đem giáo luật ngoại đạo ra giảng dạy cho tín chúng, khiến cho Phật pháp trở nên hỗn loạn. Vì thế, các Tỳ kheo chân chính không thể hòa hợp bố tát, tự tứ và làm Phật sự chung với họ. Tình trạng bất ổn cứ kéo dài mãi, khiến Tăng chúng sống trong sự rạn nứt, bất hòa, suốt 7 năm mà không bố tát được. Vua A Dục chứng kiến tình trạng chia rẽ của Tăng đoàn như vậy, nên rất đau lòng. Nhằm chấn chỉnh lại hàng ngũ Tăng chúng, vua bèn sai một viên quan đại thần đem sắc lệnh của mình đến các tự viện, truyền cho Tăng chúng phải cùng nhau hòa hợp Bố Tát. Nhưng họ không nói gì cả. Vị quan Khâm sai không biết làm thế nào, đành phải trở về triều, bàn bạc với một viên quan đồng liêu. Vị quan này bèn hiến kế bằng cách gợi ý: "Tôi thấy đại vương khi chinh phục các nước, hễ ai không tuân lệnh thì giết chết; trường hợp này cũng phải làm như thế."

Nghe bạn nói có lý, viên Khâm sai liền trở lại tu viện, chất vấn vị Thượng tọa: "Đại vương đã có sắc lệnh khiến Tăng chúng phải hòa hợp thuyết giới, vì sao các vị không phục tùng?". Thượng tọa đáp: "Thưa thượng quan. vì các thiện Tỳ kheo không chịu bố tát chung với các Tỳ kheo ngoại đạo, chứ không phải không phục tùng".

Ngay lập tức, viên Khâm sai liền tuốt gươm giết vị Thượng tọa ấy, và lần lượt giết đến chỗ Tỳ kheo Túc Đại Đa, Túc Đại Đa liền bảo vị ấy dừng tay lại không được cuông sát bừa bãi những người vô tội. Viên Khâm sai đành phải dừng tay, rồi trở về triều để yết kiến nhà vua.

Bây giờ nói về nguyên nhân khiến cho Túc Đại Đa đi tu: Sau khi vua A Dục lên ngôi bèn phong cho em là Túc Đại Đa làm Thái tử. Một hôm Túc Đại Đa vào rừng du ngoạn, bỗng thấy các con nai làm việc theo bản năng chúng

sinh để duy trì nòi giống. Ông nghĩ: "Các con nai này ăn cỏ xanh, uống nước lã, mà còn như thế, thì các chư Tăng ở trong phòng kín, có chăn êm nệm ấm, ăn uống no đủ thì lẽ nào lại không việc ấy". Thế rồi ông trở về hoàng cung, đem ý nghĩ ngây thơ của mình trình bày với hoàng huynh A Dục, vua nghe thế, tự nhủ: "Thật quái lạ! Chuyện không đáng nghi ngờ mà bỗng dưng sinh nghi ngờ. Có khác nào nơi bình địa bỗng khởi phong ba!". Do đó, để dạy cho Túc Đại Đa một bài học, vua âm thầm sắp đặt mưu kế, khiến Túc Đại Đa phạm phải tội nặng đáng bị tử hình. Lúc ấy, vua phần nộ bảo với em mình: "Nay ta ban cho ngươi một ân huệ cuối cùng, cho phép ngươi làm vua trong vòng 7 ngày, sau đó ta sẽ trị tội".

Thế rồi Túc Đại Đa được lên ngôi báu, ngự nơi lầu son điện ngọc, có cung tần mỹ nữ, đờn ca xướng hát và đủ các thứ sơn hào hải vị không thiếu thứ gì. Nhưng ông chẳng màng để tâm đến những thứ ấy mà chỉ ngong ngóng sợ chết đến nỗi thân thể cực kỳ tiêu tụy.

Sau 7 hôm, A Dục hỏi Túc Đại Đa trong thời gian qua hưởng vinh hoa phú quý tốt bậc như vậy có cảm thấy thích thú hay không, thì Túc Đại Đa thực thà bộc bạch hết những tâm sự khổ đau của mình. Vua liền bảo: "Chỉ vì biết trước sinh mệnh mình trong 7 hôm nữa sẽ kết thúc mà ngươi còn hốt hoảng, quên ăn bỏ ngủ, thân thể trở nên tàn tạ đến thế, huống gì các Tỳ kheo trong từng hơi thở đều nghĩ đến lẽ vô thường, không biết cái chết đến lúc nào, thử hỏi còn tâm trí đâu nữa mà đắm trước những vật dục ở đời?".

Được lời như cởi tấm lòng, Túc Đại Đa liền sinh tín tâm đối với Phật pháp và chẳng bao lâu ông phát tâm xuất gia làm một Tỳ kheo.

Nhắc lại việc trước, khi viên quan Khâm sai bị Túc Đại Đa ngăn lại. Ông liền trở về triều tâu lên nhà vua sự kiện diễn tiến vừa rồi. Vua nghe thế vô cùng kinh ngạc, đau đớn tột cùng, ngất xỉu, té quy xuống đất. Hồi lâu vua mới tỉnh lại, thống trách viên quan ấy: "Trẫm sai khanh đến tu viện là để truyền lệnh cho các Tỳ kheo phải hòa hợp thuyết giới chứ đâu phải bảo đến giết họ!" Thế rồi, vua tức tốc ngự giá đến hỏi chư Tăng, trong trường hợp vừa rồi, vua có tội hay viên Khâm sai kia có tội. Trong các Tỳ kheo, có người nói do có lệnh của vua mà Tăng chúng bị chết oan, nên vua có tội. Có người thì bảo cả hai đều có tội. Nhưng có người bình tĩnh hơn, hỏi vua có ý định giết hại hay không, thì vua đáp là chỉ muốn xây dựng Tăng đoàn, tạo lập công đức chứ không có tâm sát hại. Vị ấy kết luận: "Nếu tâm đại vương như thế, thì đại vương vô tội, mà kẻ giết người kia có tội"

Qua những trình bày khác nhau như thế, vua càng thêm phân vân, liền hỏi các Tỳ kheo, ai có thể làm cho vua hết nghi hoặc. Các Tỳ kheo bảo rằng chỉ có trưởng lão Mục Kiền Liên Tử Đế Tu, người đã đạt tam minh, chứng quả A la hán, mới có thể chấm dứt được sự nghi ngờ của vua mà thôi. Sau khi nghe lời chỉ dẫn, vua liền cáo từ các Tỳ kheo, trở về cung đình, chuẩn bị lễ cúng dường. Chuẩn bị xong các việc, vua phái người đến tu viện cung thỉnh Mục Kiền Liên Tử Đế Tu và đại chúng vào triều thọ trai. Thọ trai xong, vua mời trưởng lão Đại Tu cùng Tăng chúng đến một đạo tràng đã được thiết lập tại Viên Lâm (Uyyana). Khi đến nơi, để biết chắc trưởng lão có thể đoạn trừ được điều nghi ngờ của mình hay không, vua thỉnh cầu trưởng lão thi thố vài phép thần thông. Trưởng lão đã hoan hỷ đáp ứng lời yêu cầu ấy khiến vua rất khâm phục nghĩ rằng ác pháp sẽ diệt trừ, Phật pháp sẽ lại trỗi hưng. Thế rồi, vua đem sự việc trước kia ra chất vấn trưởng lão. Trưởng lão bèn hỏi lại nhà vua: "Khi ấy đại vương có tâm sát hại hay không?", vua đáp: "Đệ tử chỉ mong có công đức, chứ không có tâm sát hại". Trưởng lão khẳng định: "Nếu không có tâm giết hại thì đại vương vô tội". Rồi trưởng lão đem kinh Bản sinh ra giảng cho vua nghe. Sau khi nghe pháp, mọi thắc mắc trong lòng của vua đều giải tỏa. Tiếp đến trưởng lão trình bày thế nào là đúng luật, thế nào là trái luật, thế nào là đúng pháp, thế nào là phi pháp, những gì do Phật dạy và những gì không phải do Phật dạy... Vua được điểm phúc nghe pháp liên tục như thế suốt 7 ngày. Với tâm trạng hân hoan sau khi nghe pháp, vua nghĩ rằng lần kết tập pháp tạng này chắc chắn sẽ thành công, liền sai người ngăn đạo tràng ra thành hai khu vực a và b. Những ai cùng một kiến giải thì ở chung một khu vực. Đồng thời mỗi khu vực cử ra một vị đại diện để trả lời những điều vua hỏi.

Thế rồi, vua hỏi vị đại diện của một khu vực: "Thưa Đại đức, Phật pháp như thế nào?". Họ bèn lao nhao lên. Có người bảo là thường; có người bảo là đoạn; có người nói là có tướng, có người nói là không phải tướng cũng không phải không tướng; có người nói là thế gian Niết bàn..."

Vua nghe họ đáp lung tung như thế, biết chắc nhóm Tỳ kheo này đích thực là ngoại đạo, chứ không phải Tỳ kheo chân chính. Do đó, vua ra lệnh họ cởi bỏ pháp phục, ban cho y phục màu trắng, và đuổi ra khỏi Tăng đoàn. Rồi vua sang khu vực của 6 vạn Tỳ kheo kia, lên tiếng hỏi vị đại diện: "Thưa Đại đức, Phật pháp như thế nào?". Vị ấy đáp: "Thưa đại vương, Đức Phật phân biệt giảng dạy theo từng trình độ". Quay sang trưởng lão Mục Kiền Liên Tử Đế Tu, vua hỏi: "Có đúng thế không, thưa Đại đức?". Trưởng lão đáp: "Đúng thế, thưa đại vương". Biết Phật pháp đã được thanh tịnh, vua bèn

thỉnh cầu chư Tăng thuyết giới bố tát trở lại, và sai người bảo vệ chúng Tăng rời từ biệt, hồi loan.

Sau khi vua rời khỏi đạo tràng, 6 vạn Tỷ kheo liền suy cử trưởng lão Mục Kiền Liên Tử Đế Tu làm chủ tọa và tuyển chọn 999 Tỷ kheo tinh thông tam tạng, đã đắc tam minh, mở cuộc đại hội kết tập pháp tạng. Thể thức kết tập lần này giống hai lần trước, không khác gì cả. Do vậy, Phật pháp trở lại thanh tịnh, mọi hỗn loạn, cấu uế đều được dẹp trừ.

Đại hội kết tập lần này trải qua 9 tháng thì hoàn tất, do trưởng lão Mục Kiền Liên Tử Đế Tu làm chủ tọa, 999 vị Tỷ kheo A la hán tham dự, nên gọi là cuộc kết tập của 1000 vị La hán.

LỊCH SỬ KẾT TẬP KINH LUẬT

LẦN THỨ TƯ

1. Thuyết thứ nhất

Sau Phật Niết bàn khoảng 400 năm, tại nước Kiền Đà La (Gandhara) có vua Ca Nị Sắc Ca (Kanishca) trị vì, đất nước phú cường, danh vang khắp nơi, các nước xung quanh đều quy phục. Trong những lúc rảnh rỗi việc triều đình, nhà vua thường đọc kinh Phật. Mỗi ngày vua thỉnh một vị cao tăng vào cung thuyết pháp. Nhưng vua thấy quan điểm mỗi người một khác, không ai giống ai, nên rất băn khoăn, không biết làm sao để giải tỏa. Vì vậy vua liền thỉnh giáo Hiếp Tôn Giả (Parsva), Hiếp Tôn Giả liền thưa: "Tâu Đại vương, vì đức Như Lai nhập diệt trải qua năm tháng đã lâu, các đệ tử thường dựa theo quan điểm của thầy mình, có những nhận thức bất đồng, do đó mà sinh ra mâu thuẫn với nhau".

Vua nghe nói thế rất lấy làm buồn lòng, trầm ngâm hồi lâu, rồi bạch với tôn giả: "Trẫm nhờ hưởng được phúc đức của tổ tiên, nên được kế thừa tông miếu, cai trị muôn dân, nay tuy xả cách Thánh nhân (Phật), nhưng còn may mắn nắm được pháp vị. Trẫm muốn quên sự hèn kém của mình, dốc lòng thiệu long chánh pháp, mở đại hội kết tập pháp tạng để thống nhất những quan điểm riêng của các bộ phái".

Hiếp Tôn Giả tán thán: "Đại vương đã gieo trồng căn lành từ đời trước, nên đời này đủ phước lộc, lại lưu tâm đến Phật pháp, thực là hợp với nguyện vọng của bậc tăng". Thế rồi, vua truyền lệnh triệu tập các bậc thánh triết xa

gần. Nhận được sắc chỉ, các bậc minh triết thông đạt tam tạng, những bậc hiền tài xuất chúng từ bốn phương vân tập về kinh thành. Vua bèn thiết lễ cúng dường suốt 7 ngày, và bàn kế hoạch mở đại hội kết tập. Nhưng thấy số người khá đông đúc, sợ khó tránh khỏi ô hợp, nên vua đem điều thao thức của mình trình lên Tăng chúng rồi truyền lệnh: "Những vị nào đã chứng đắc Thánh quả thì ở lại, những vị nào còn triền phược xin hãy trở về chỗ cũ." Tuy vậy, chúng hội vẫn còn quá đông, nên vua lại ra lệnh: "Các bậc vô học (chứng quả A la hán) xin hãy ở lại, còn các bậc hữu học hãy ra về. Thế nhưng số người vẫn còn nhiều, vì thế vua lại hạ lệnh: "Những vị đầy đủ tam minh lục thông hãy ở lại, còn những vị khác đều hãy trở về". Nhưng hội chúng vẫn còn đông, buộc lòng vua phải hạ lệnh một lần cuối cùng: "Những ai đối với nội giáo thì tinh thông Tam tạng, đối với ngoại điển thì quán triệt ngũ minh, xin mời ở lại, còn những vị khác xin hoan hỷ lui về trú xứ".

Chung cục, sau bốn lần gạn lọc, số người còn lại tính được 499 người. Lúc ấy, nhà vua thấy trong nước mình hay mưa nắng bất thường, sợ làm khổ nhọc các vị tôn túc, nên định đưa hội chúng đến thành Vương Xá - nơi thạch thất mà tôn giả Ca Diếp xưa kia đã kết tập giáo pháp - mở đại hội kết tập. Nhưng Hiếp Tôn Giả cùng các vị tôn túc can rằng: "Thưa Đại vương, không nên. Vì ở đó có nhiều ngoại đạo, nhiều luận sư khác phái rất phức tạp. Chúng ta sẽ phải bận rộn thù tiếp, giao tế với họ mất hết thì giờ, ắt hẳn sẽ gây trở ngại công việc kết tập và soạn ra luận giải. Hơn nữa, đại chúng giờ đây đều nhất trí muốn thực hiện việc kết tập tại nước này. Vì đất nước này ở bốn phía có núi non kiên cố, có thần Dược Xoa gìn giữ, đất đai phì nhiêu, sản vật phong phú, là nơi thánh hiền vân tập, các bậc thần tiên qua lại, và hiện giờ Tăng chúng đang quy tụ tại đây". Sau khi nghe trình bày, vua thấy hợp lý, nên chuẩn thuận đề nghị ấy.

Thế rồi, vua truyền lệnh cho công nhân xây dựng lo thiết lập già lam tại thành Ca Thập Di La (Kasmira) để kết tập pháp tạng.

Lúc bấy giờ, các vị A la hán thấy tôn giả Thế Hữu (Vasumitra) mặc y phục luộm thuộm, đang đứng trước hành lang, bèn nói với tôn giả: "Ông chưa đoạn trừ kiết sử, nếu luận nghị giáo pháp sẽ vấp phải sai lầm, vậy ông nên rời khỏi đây mà đi nơi khác".

Thế Hữu nói: "Nay chư hiền đối với chánh pháp không có điều chi nghi ngờ, muốn thay Phật để tuyên dương nên mới tập hợp nơi đây mà luận bàn Phật pháp. Tôi tuy không được thông tuệ, nhưng cũng hiểu giáo pháp ít nhiều,

văn chương u huyền của tam tạng và những lý luận khúc chiết của ngũ minh cũng đã từng nghiên cứu và đạt được những ý thú nhất định".

Các vị A la hán nói: "Lời nói suông không có gì làm bằng chứng, nếu vậy thì thầy hãy ẩn cư nơi vắng vẻ một thời gian, lo tu tập gấp để chứng đạt quả vô học, rồi mới tham dự cũng chưa muộn".

Thế Hữu nói: " Tôi xem quả vô học cũng như đám dãi, chỉ tôi chỉ cầu Phật quả, chẳng thèm đi con đường nhỏ". Bèn vò cái y rách ném đi. Khi chiếc y chưa rơi tới đất, thì tôn giả (tuyên bố mình) chứng được thánh quả vô học. Lúc ấy, các vị A la hán lại khiển trách: "Kẻ Tăng thượng mạn chính là người này đây. Quả vô học được chư Phật hết lời tán thán, đâu có thể chứng đắc dễ dàng như thế?"

Muốn cho mọi người hết mọi ngờ vực, Thế Hữu bèn ném chiếc y lên hư không, chư Thiên bèn tiếp lấy và cung kính thỉnh cầu: "Tôn giả nên chứng Phật quả để sau này kế thừa Đức Từ Thị (Di Lặc), làm bậc tôn quý nhất trong ba cõi, và làm chỗ nương tựa cho bốn loài, chứ giờ đây tôn giả chứng quả nhỏ làm chi?"

Bấy giờ các vị A la hán thấy sự ly kỳ như thế bèn tạ lỗi, và mời tôn giả tham gia đại hội kết tập cho đủ số 500 người. Đồng thời hội chúng suy cử Thế Hữu làm đệ nhất và Hiếp Tôn Giả làm đệ nhị chủ tọa cuộc kết tập để quyết đoán những ý kiến bất đồng của cử tọa. Những vấn đề của kinh điển, sau khi được hội nghị thảo luận và biểu quyết, bèn biên tập thành ba bộ luận, đó là:

1. Bộ luận "Ưu Ba Đề Xá" gồm 10 vạn bài tụng, dùng để giải thích Kinh tạng.
2. Bộ luận "Tì Nại Da Tì Bà Sa" cũng gồm 10 vạn bài tụng, để giải thích Luật tạng.
3. Bộ luận "A Tì Đạt Ma Tì Bà Sa" cũng gồm 10 vạn bài tụng, để giải thích Luận tạng.

Như vậy cả ba bộ gồm 30 vạn bài tụng, chín trăm sáu mươi vạn lời (9.600.000) giải thích đầy đủ ba tạng giáo điển. Trong đó, không có chi tiết nào là không bàn bạc tận cùng, không có chỗ sâu xa nào là không cứu xét rõ ràng. Những nghĩa lý thâm u được làm cho sáng tỏ, những lời nói còn mù mờ

được làm cho rõ ràng. Thành quả này nhằm truyền lại muôn đời cho hậu thế dùng làm cương lĩnh.

Kế đến, vua Ca Nị Sắc Ca bèn sai thợ đúc đồng dùng đồng đỏ dát thành lá mỏng, để chép luận văn, rồi đem cất vào trong hang đá, xây thép lên trên để cúng dường. Vua lại sai thần Dược Xoa phòng vệ khắp nước, không để cho ngoại đạo mang bộ luận ấy ra khỏi lãnh thổ. Những ai muốn học tập nó thì phải đến đó mà học .

Sau khi xong việc, vua bèn thiết lễ trai tăng cúng dường rất trọng hậu để chúc mừng đại hội kết tập vừa thành công viên mãn (Đại Đường Tây Vực, quyển ba, Sa môn Biện Cơ soạn tại chùa Từ Ân).

II- Thuyết thứ hai

1. Thời gian kết tập: Sau Phật Niết bàn 500 năm, và thời gian biên tập xong các bộ luận kéo dài đến 12 năm.
2. Địa điểm kết tập: Tại Kế Tân, tức Ca Tháp Di La (Kasmira)
3. Vị chủ tọa cuộc kết tập: Tôn giả Ca Chiên Diên Tử, và Bồ tát Mã Minh chấp bút.
4. Số người tham dự: 500 vị La hán và 500 vị Bồ tát.
5. Thành quả: Soạn một bộ luận gồm 8 kiền độ (tức 8 phần), đặt tên là Phát Tuệ luận (hay Phát Trí luận) gồm 5 vạn bài kệ. Sau 12 năm mới hoàn thành, giải thích rộng rãi, gồm thành 100 vạn bài kệ.
6. Phương thức bảo quản: Các thánh giả dùng thần lực khiến các thần linh bảo vệ không cho bất cứ một ai mang bộ luận này ra khỏi nước (Bà Tâu Bàn Đâu - Vasubandhu) pháp sư truyện, Chân Đế đời Trần dịch.

III- Thuyết thứ ba

1. Thời gian kết tập: Vào thời vua Bà Tha Già Mã Ni (Vattagamani) cai trị Tích Lan (ước chừng 400 năm sau Phật nhập diệt (?).
2. Địa điểm kết tập: tại thôn Mã Đặc Lê, phía Đông A Lư Ca, nước Tích Lan.

3. Vị chủ tọa cuộc kết tập: Thượng tọa La Hi Da Đại.
4. Số người tham dự: 500 vị Tỳ kheo.
5. Người khởi xướng và bảo trợ: Vua Ba Tha Già Mã Ni (Vattagamani).
6. Thành quả kết tập: Kỳ kết tập này đọc lại giáo điển 3 tạng của Thượng tọa bộ, hiệu đính lại những chú thích của ba tạng, sắp xếp lại thứ tự của kinh điển, viết một bộ Tam tạng bằng tiếng Pali, và làm bản chú thích bằng văn Tăng Già La (Tích Lan) (đảo sử Tích Lan, theo sự dẫn lại của Phật Quang Đại từ điển).

Vài điều ghi nhận:

- Thuyết thứ nhất, tư liệu lấy từ Tây Vực ký, một tác phẩm viết khá súc tích, khúc chiết và chặt chẽ, khá nổi tiếng, nhất là về phương diện sử liệu. Do đó, gần như hầu hết các học giả đều công nhận học thuyết này.
- Thuyết thứ hai lấy từ Bà Tẩu Bàn Đậu pháp sư truyện. Văn của tập truyện này viết chuệch choạc rời rạc, các dữ kiện phần lớn không giống với Tây Vực ký. Tuy cũng được xem là lần kết tập pháp tạng thứ tư, nhưng rất ít học giả công nhận giá trị của nó.
- Thuyết thứ ba, tư liệu còn ghi lại đầy đủ trong Đảo sử. Địa điểm và thành phần tham dự hoàn toàn khác hẳn với cuộc kết tập tại Ca Thập Di La. Tuy vậy, các học giả đều công nhận đây là lần kết tập thứ tư của Phật giáo Thượng tọa bộ tại Tích Lan.
- Nếu như nước Kiền Đà La hay miền Tây-Bắc Ấn Độ được xem là cái nôi, là căn cứ địa mà Phật giáo đại thừa thai nghén và phát triển, rồi từ đó truyền sang các nước thì trái lại, Tích Lan chính là trung tâm của Phật giáo của các nước khác trong vùng.
- Thời điểm vua Ca Nị Sắc Ca ra đời có tới 5 mảng tư liệu đề cập đến, xê dịch từ 300 đến 700 năm, nhưng chỉ có thuyết cho rằng ông ra đời vào khoảng 400 năm sau Phật nhập diệt, là được các học giả đồng tình hơn hết.

LỊCH SỬ KẾT TẬP KINH LUẬT

LẦN THỨ NĂM VÀ SÁU

LỊCH SỬ KẾT TẬP PHÁP TẠNG LẦN THỨ V

Sau lần kết tập pháp tạng thứ tư đúng 2015 năm thì đến lần kết tập pháp tạng thứ 5. Theo sự ghi chép của Pali giáo sử chương 6 và sử Miến Điện; thì vào năm 1871, quốc vương Miến Điện là Mẫn Đông (Mindon - tại vị từ 1853 - 1878) đứng ra triệu tập 2400 vị cao tăng, cử hành kết tập Tam tạng giáo điển lần thứ 5, tại thủ đô Man-Đức-Lặc (Mandalay), chính quốc vương làm người hộ pháp. Lần kết tập này lấy Luật tạng làm trung tâm, khảo đính đối chiếu những điểm dị đồng của thánh điển, rồi đại chúng cùng đọc tụng, trải qua 5 tháng mới hoàn thành. Sau đó nhà vua truyền lệnh đem văn tự của 3 tạng đã được kết tập sắp xếp theo thể loại, rồi cho khắc trên 729 khối đá hình vuông và đem cất vào trong chùa tháp Câu-tha-đà (Kuthodaw), dưới chân núi Mạn-đức-lặc và cho xây 45 tòa tháp Phật bao quanh ở bên ngoài. Thành quả kết tập này vẫn còn được bảo quản tại cố đô Mạn-đức-lặc, cho đến ngày nay.

Tóm tắt:

1. Lý do kết tập: Để thống nhất và giữ sự trong sáng của kinh điển.
2. Thời gian kết tập: Vào năm 1871, và trải qua 5 tháng mới hoàn thành.
3. Địa điểm kết tập: Tại thủ đô của Miến Điện lúc bấy giờ là Mạn-đức-lặc (Mandalay).
4. Số người tham dự kết tập: 2400 vị cao tăng.
5. Người khởi xướng và bảo trợ cuộc kết tập: Vua Mẫn Đông (Mindon), vị hộ pháp đắc lực của Phật giáo Miến Điện lúc bấy giờ.
6. Thành quả cuộc kết tập: Khảo đính lại 3 tạng, rồi đem khắc trên 729 phiến đá hình vuông.
7. Phương thức bảo quản: Đem cất 3 tạng vào trong chùa tháp Câu-tha-đà (Kuthodaw), và xây 45 ngôi bảo tháp xung quanh bên ngoài.

LỊCH SỬ KẾT TẬP PHÁP TẠNG LẦN THỨ VI

Đại hội kết tập pháp tạng lần này được tổ chức tại Miến Điện, cách lần kết tập pháp tạng thứ 5 đúng 83 năm. Phật giáo Miến Điện vốn được Chính phủ tán trợ, đã long trọng cử hành đại hội kết tập Tam tạng lần thứ 6 vào dịp đại lễ Phật Đản, nhằm ngày 17 tháng 5 (Visakha Day), năm 1954. Mục đích lần kết tập này là nhằm đoàn kết Phật giáo đồ, chấn hưng Phật giáo Thượng tọa bộ, và đề cao địa vị độc lập của nước Miến Điện. Địa điểm kết tập đặt tại phía Bắc Ngưỡng Quang trên đồi núi Nghê Cổ; cách tổ chức rập khuôn theo lần kết tập thứ nhất tại hang Thất Diệp, nước Ấn Độ. Lần kết tập này dùng những bản văn đã khắc trên 729 khối đá của lần kết tập thứ 5 làm căn cứ, và

thu thập rộng rãi các bản văn Tích Lan, Thái Lan, Cao Miên, Hiệp hội Pali Thánh điển ở Luân Đôn và những bản văn Pali tại Miến Điện, rồi đem ra khảo đính một cách kỹ lưỡng. Sau khi kết tập hoàn thành, Giáo hội bèn đem in để lưu truyền. Lần kết tập này có mời các Tỷ kheo thuộc những nước Phật giáo Nam truyền tham dự, đồng thời các Tỷ kheo của những nước Phật giáo Bắc truyền cũng được mời đến dự khán. Thời gian kết tập trải qua hơn 2 năm, đến Phật Đản 1956 (Phật lịch 2500) mới hoàn thành.
Tóm lược tổng quát:

Đến đây, chúng ta đã thấy một cách khái quát lịch trình kết tập pháp tạng từ khi Phật Niết bàn cho đến ngày nay. Hai lần kết tập thứ nhất và lần thứ hai, đều được các hệ phái Phật giáo công nhận giá trị lịch sử của nó. Lần kết tập thứ ba gồm có 3 thuyết đề cập đến, trong đó có đôi chỗ bất đồng. Nhưng thuyết được Tam Tạng Pháp sư Huyền Trang ghi lại trong Đại Đường Tây Vực Ký là tương đối có giá trị nhất về mặt lịch sử. Lần kết tập thứ nhất, hai, ba và tư, đều xảy ra tại Ấn Độ. Riêng lần thứ tư, ngoài Ấn Độ, tại Tích Lan cũng có một đại hội kết tập pháp tạng được tổ chức cùng thời gian tương tự. Sau lần kết tập này, lần thứ năm và thứ sáu được diễn ra tại Miến Điện, chỉ là công việc kết tập Tam tạng của Phật giáo Thượng tọa bộ; và từ đó đến nay (1997), chưa có lần kết tập pháp tạng nào khác nữa.

Hai lần kết tập thứ nhất và thứ hai được thực hiện bằng hình thức khẩu tụng và khẩu truyền, chứ chưa ghi chép thành văn bản. Mặc dù cũng có người cho rằng đã có dùng văn tự, nhưng ý kiến này không được các học giả công nhận.

Luật tạng: Được hình thành ngay từ lần kết tập đầu tiên, do Ưu Ba Ly tụng xuất, được gọi là Bát Thập Tụng Luật (và được truyền nhau bằng đọc thuộc lòng). Từ đó trở đi, hầu hết các bộ phái Phật giáo đều lấy bộ luật này làm căn cứ, rồi bổ sung và chú giải rộng rãi thêm. Do đó mà về phương diện Giới luật, sự sai khác giữa các bộ phái tương đối rất ít.

Kinh tạng: Chủ yếu là 4 bộ Nikaya, tương đương với 4 bộ A Hàm - cũng được hình thành từ lần kết tập đầu tiên, do A Nan tụng xuất; Còn Tiểu bộ kinh Nikaya thì được hình thành dần dần sau đó. Theo quan điểm của các học giả thì những gì được gọi là kinh thường hội đủ 3 yếu tố: 1. Phù hợp với chân lý (pháp tánh); 2. Phù hợp với đạo đức (hay giới luật); 3. Có giá trị thực tiễn. Luật thì chỉ có Phật chế định, nhưng kinh thì có 5 hạng người nói ra, đó là: 1. Do chính miệng Phật nói ra; 2. Do đệ tử Phật nói; 3. Do các vị thần tiên nói; 4. Do chư Thiên nói; 5. Do hóa nhân nói.

Luận tạng: Chính thức được thành lập từ đại hội kết tập lần thứ 3 trở đi, do yêu cầu phản bác những chỉ trích và xuyên tạc của ngoại đạo, đồng thời cũng nhằm làm sáng tỏ giá trị của giáo điển mà thành lập. Hơn nữa, cũng chính từ lần kết tập thứ 3 này, Tam tạng giáo điển mới bắt đầu chính thức ghi chép thành văn bản. Theo Phán sư Ân Thuận thì tôn giáo cổ đại cũng như các nền triết học khác, từ lúc khai sáng đến lúc hoàn thành, về phương diện văn cú, đều từ đơn giản đến phong phú; về phương diện nghĩa lý, đều từ chỗ mù mờ đến chỗ sáng tỏ, từ chỗ sơ lược đến chỗ tinh vi, từ chỗ rời rạc đến chỗ có hệ thống. Thánh điển Phật giáo cũng không ra ngoài công lệ đó; nghĩa là sự tụng đọc, kết tập ban đầu rất đơn giản, ngắn gọn, rồi dần dần trở nên phong phú và hoàn chỉnh. Thế nên, 7 bộ luận thư của Phật giáo Nam truyền không phải được soạn ra cùng một lúc, mà ít nhất cũng trải qua thời gian từ 200 đến 300 năm mới hoàn tất.

Các nhà Phật học cho rằng Thánh điển Phật giáo bao gồm mấy loại sau đây:

1. Thánh điển Pali: Thánh điển này thuộc các nước Phật giáo Nam phương như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Lào. Cơ sở của văn Pali là tiếng Paisaci và có pha trộn ít nhiều tiếng Ma Kiệt Đà (Magadha). Cách cấu trúc của văn Pali được chia làm 5 nhóm, mỗi nhóm gồm 5 âm tiết, văn phạm rất chặt chẽ, đọc lên nghe có nhạc điệu, khiến cho người học dễ ghi nhớ và thuộc lòng; nên dù không phải là ngôn ngữ chính của Phật, vẫn được các học giả đặc biệt quan tâm nghiên cứu. Hơn nữa, Thánh điển này được bảo tồn tại Tích Lan và các nước Phật giáo Nam phương khác, ít bị nạn binh lửa chiến tranh tàn phá, chưa trải qua sự phiên dịch, nên khi nghiên cứu, các học giả có cảm giác rất gần với Phật giáo Nguyên thủy. Đó là ưu thế của loại Thánh điển này.

Chúng ta còn biết rằng Tam tạng giáo điển sau khi truyền vào Tích Lan, trải qua hơn 150 năm đến đời vua Phật-đa-già-ma-ni trị vì, ông mới ra lệnh viết thành văn tự lần đầu tiên, khoảng năm 20 trước Tây lịch. Thế rồi, mãi đến năm 189 Tây lịch, vua Tích Lan là Tấn La, nhân kỷ niệm lần thứ 25 ngày lên ngôi của mình, nhà vua mới cho in tạng Pali thánh điển. Đây là một bộ Đại tạng khá hoàn chỉnh, thường được gọi là Nam truyền Đại tạng kinh, nội dung thiên về Phật giáo Tiểu thừa. Đại khái các bản Hán dịch về Luật tạng và kinh A hàm, tương đương với các Kinh Luật trong Đại tạng này.

2. Thánh điển Sanskrit: gồm 2 loại:

a) Nê Bá Nhĩ thánh điển: loại kinh điển này không giống với kinh điển Pali, và đều thuộc về Phật giáo Đại thừa. Những tác phẩm này có hình thức giống như Áo Nghĩa Thư.

b) Các Thánh điển Phật giáo được phát hiện tại Trung Á Tể Á: loại Thánh điển này cho đến nay đều là những bản văn rời rạc, không đầy đủ. Ngoài ra, chúng ta còn có thể kể thêm Hán dịch Thánh điển và Tạng dịch Thánh điển:

- Hán dịch Thánh điển: bao gồm các bản dịch bằng Hán văn từ những tác phẩm thuộc các bộ phái. Công việc phiên dịch bắt đầu từ năm Đinh Mão, niên hiệu Vĩnh Bình thứ 10, tức năm 67 Tây lịch, đến năm 730 thuộc niên hiệu Đường Khai Nguyên thứ 18, gồm tất cả 664 năm, và số người phiên dịch là 176 người, kể cả chư Tăng và cư sĩ. Tất nhiên, sau đó công việc phiên dịch còn tiếp tục đến thế kỷ 13. Những bản Hán dịch về Phật điển gồm đủ các bộ phái, mặc dù chưa hoàn chỉnh, nhưng đây là một kho báu trong lĩnh vực văn hóa Trung Quốc, khiến Trung Quốc thành một trung tâm Phật giáo vĩ đại nhất, ngoại trừ Ấn Độ.

- Tạng dịch Thánh điển: Thánh điển này chủ yếu được dịch từ thế kỷ 9 đến thế kỷ 11. Đây là loại văn hiến được nhiều học giả Phật giáo trọng thị để tâm nghiên cứu.

Còn các kinh điển mà Phật giáo Nhật Bản và Triều Tiên sử dụng chẳng qua chỉ là những bản Hán dịch đặc biệt, chứ không phải là bản dịch từ ngôn ngữ chính quốc; ngoại trừ, gần đây Nhật Bản đã dịch đầy đủ bộ Nam truyền Đại tạng kinh.

Tóm lại, thông thường chúng ta chỉ biết có 3 tạng là: tạng Kinh, tạng Luật và tạng Luận. Thế nhưng có thuyết còn đề cập đến 5 tạng, đó là: 1. Tạng Kinh; 2. Tạng Luật; 3. Tạng Luận; 4. Tạp tạng; 5. Cấm chú tạng (hay Bồ Tát tạng). Thậm chí trong "Bồ Tát Xử Thai kinh, phẩm Xuất Kinh" còn liệt kê ra đến 8 tạng là: 1. Thai Hóa tạng; 2. Trung Ấm tạng; 3. Ma Ha Diễn Phương Đẳng tạng; 4. Giới Luật tạng; 5. Thập Trụ Bồ Tát tạng; 6. Tạp tạng; 7. Kim Cương tạng; 8. Phật tạng.

Tất nhiên, thuyết này ít ai công nhận.

Ngoài các đại hội kết tập pháp tạng mà chúng ta đã tìm hiểu, Đại Trí Độ Luận quyển 100 và Kim Cương Tiên Luận quyển 1 còn cho biết: Cùng lúc Ca Diếp kết tập 3 tạng Tiểu thừa tại núi Kỳ Xà Quật, thì có Văn Thù, Di Lặc... cùng với A Nan kết tập kinh điển Đại thừa tại núi Thiết Vi. Cuộc kết tập này được gọi là Kết tập Kinh điển Đại thừa. Nhưng thuyết này có lẽ là truyền thuyết phát sinh sau khi Phật giáo Đại thừa đã hưng khởi.

Trong loạt bài vừa qua, chúng tôi đã giới thiệu khái quát lịch sử kết tập pháp tạng và diễn tiến hình thành Tam tạng giáo điển qua các thời kỳ từ lúc khẩu truyền cho đến khi được viết thành văn bản. (Thích Phước Sơn)

---oOo---

Suzerainty – superior feudal lord, overlord (Suzerain = quyền bá chủ)

Svelte - mảnh dẻ, thon thả, hấp dẫn, mảnh mai

Swaddle – wrap = quấn bằng tả, bọc tả

Swaggering – nghênh ngang, vênh váo

Swat – cú đập mạnh

Sway – đu đưa, lắc lư

Swoop - cuộc đột kích, nhào xuống

Sycophantic - nịnh hót, bợ đỡ

Symbiosis - sự cộng sinh giữa hai loài, hai cơ thể

Symbiotic - cộng sinh trong sinh vật học

Symposium – social gathering at which there's free interchange of ideas.

Synaptic – the point at which a nervous impulse passes from one neuron to another = sự tiếp hợp trong sự phân chia tế bào

Synchronicity – the coincidental occurrence of events (psychic events)

Synchronistic - thuộc tính đồng bộ, đồng thời

Syncopate – rút ngắn bằng cách bỏ chữ cái

Syncretic - cố gắng thống nhất các trường phái khác nhau

Syndrome - hội chứng của căn bệnh

Synergistic - hợp lực

Synonymous - đồng nghĩa, cùng nghĩa

Synthesis - tổng hợp, các yếu tố



Sujata Offering Milk-Rice
to Buddha

I

Tabernacle – hòm thánh

Tabloid – báo khổ nhỏ

Tacit - ngụ ý

Tactile – xúc giác, sờ mó được, đích xác, hiển nhiên

Tad – đứa trẻ nhỏ

Tag - bản (name tag = bản tên); phần kim loại bịt đầu dây giày

Talisman - bùa (vật được cho là đem lại may mắn)

Tallish – dong dỏng cao, khá cao

Tally - kiểm điểm (Tallyho = tiếng hú của người đi săn)

Tamper – cái đầm đất

Tandem – cách bố trí trước sau

Tangential - đường tiếp tuyến

Tanha – desire as a chief culprit = lòng ham muốn chính là thủ phạm. Tanha is a Buddhist term that literally means "thirst," and is commonly translated as craving or desire. Within Buddhism, tanha is defined as the craving or desire to hold onto pleasurable experiences, to be separated from painful or unpleasant experiences, and for neutral experiences or feelings not to decline. In the first teaching of the Buddha on the Four Noble Truths, the Buddha identified tanha as a principal cause in the arising of dukkha (suffering, anxiety, dissatisfaction). Tanha is also identified as the eighth link in the Twelve Links of Dependent Origination (Thập Nhị Nhân Duyên).

Tantalize – dầy vò, dầy dọa

Tantamount – tương đương với, có giá trị như

Tantra – refers to the Vajrayana or Diamond Vehicle (Kinh Kim Thừa). The inner teaching of Mahayana Buddhism, used to progress rapidly on the path to enlightenment...

Tantra – The earliest documented use of the word "Tantra" is in the Rigveda. Tantra is the name given by recent scholars to a style of meditation and ritual which arose in India no later than the 5th century AD.

Tantrum – cơn thịnh nộ, cơn cáu kỉnh, cơn giận

Taoist-chemists – to produce the “elixir of immortality”
(linh dược trường sinh) led to other significant discoveries – notably the invention of gunpowder.

Tapas – put up (hành hạ) with the extremes of heat and cold, hunger and thirst without complaint and to control words and gestures, which must never betray the inner thought...

Tapas (Sanskrit) - means deep meditation, effort to achieve self-realization, sometimes involving solitude, hermitism or asceticism; it is derived from the word root tap which depending on context means "heat" from fire or weather, or blaze, burn, shine, penance, pain, suffering, mortification.

Tara – a female meditational deity who is regarded as the embodiment of all the Buddha's enlightened activity (Green Tara = protection; White Tara = healing and longevity practices).

Tara – The Goddess of the lotus:

The most popular female deity in Tibet is the bodhisattva Tara (Dolma in Tibetan) who represents the female aspect of compassion or loving kindness. Tara is closely connected with the bodhisattva Avalokiteshvara, Tibetans often refer to Tara as the “Mother of all the Buddhas” and occasionally as a fully awakened female Buddha. Tara has two basic forms: White Tara and Green Tara. Green Tara is the most common form, her color symbolizing the active and energetic dimension of compassion. White Tara is most common associated with long life practices and is represented in a cross-legged position

holding the stem of a white lotus flower in her left hand and with her right hand extended as in the depiction of Green Tara, to confer (ban cho) blessing and realizations...

Tara theo tiếng Phạn có nghĩa là Giải thoát. Sự giải thoát hiển thị trong hình tướng của một vị Phật hiện thân tướng nữ, mà chúng ta gọi là Bản tôn Lục độ Phật mẫu Tara. Deivi có nghĩa là Phật hiện thân tướng nữ, Phật hiện thân tướng nam được gọi là Deiva còn Phật hiện thân tướng nữ là Deivi, Tara Deivi. Tara chính là Pháp tướng nữ của Đức Phật. Trong Kim Cương Thừa chúng ta có cả Phật thân nam và Phật thân nữ. Giải thoát có nghĩa là giải thoát khỏi sự đau khổ và nhân của đau khổ. Bằng cách thực hành trì niệm chân ngôn Tara, chúng ta có thể tự giải thoát cho mình khỏi bất cứ chương ngại nào.

Để khai triển được năng lực của Đức Tara, các bạn cần phải thực hành. Các bạn cần phải thực hành Tara để có thể ân hưởng sự gia trì từ Đức Tara hướng tới hạnh phúc giác ngộ. Khi thực hành các bạn cần thực hiện ba điều: thứ nhất là phải quán tưởng. Quán tưởng là một kỹ thuật vô cùng quan trọng. Thứ hai, các bạn cần có tâm chí thành, và thứ ba là các bạn phải có động cơ thanh tịnh vì lợi ích giác ngộ của hết thảy chúng sinh.

Quán tưởng là vô cùng quan trọng. Các bạn có thể dùng một tấm ảnh của Lục Độ Mẫu. Các bạn cần quán tưởng Lục Độ Mẫu hiện thân trước mặt mình, cho dù quán ảnh đó có rõ ràng hay không cũng được, miễn là các bạn có quán tưởng. Sau đó các bạn phải thiền định về hình ảnh đó. Đúng ra các bạn sẽ phải quán tưởng hình ảnh đó thật sắc nét, rõ ràng và sinh động, song lúc đầu có thể điều đó sẽ khó khăn. Vì vậy, các bạn cần phải thực tập thật nhiều lần và dần dần các bạn sẽ có thể quán tưởng hình ảnh Bản tôn một cách rõ nét và sinh động.



Tarry – delay

Tassel - tua, núm tua (buộc ở gôi, khăn trải bàn...)

Tathagata – an epithet of the Buddha, which literally means ‘He who has gone thus’ (who has disappeared).

The Buddha is quoted on numerous occasions in the Pali Canon as referring to himself as the Tathagata instead of using the pronouns me", "I or myself. This may be meant to emphasize by implication that the teaching is uttered by one who has transcended the human condition, one beyond the otherwise endless cycle of rebirth and death, i.e. beyond suffering.

The term also occurs as a synonym for arahant, identifying one who has attained the ultimate in the holy life. There is even a sense in which such as one is no longer human... "a tathagata, a superior state of being (uttama-puriso)".

Như Lai (tathagata) là một danh hiệu của Phật được dịch từ tathagata của tiếng Phạn. Chiết tự của tathagata là tatha + agata, và có thể được hiểu là "Người đã đến như thế" hoặc "Người đã đến từ cõi chân như". Như Lai là danh hiệu chỉ một Thánh nhân đã đến bậc giác ngộ cao nhất, bậc Chính đẳng chính giác (samyaksambuddha). Như Lai là một trong mười danh hiệu của một vị Phật.

Theo ý nghĩa nguyên thủy thì danh từ Như Lai không phải là một "danh hiệu". Phật Thích-ca Cô-đàm sử dụng danh từ này để tránh sử dụng ngôi thứ nhất "ta", "tôi" trong lúc giảng dạy, thuyết Pháp và đây cũng là một phong cách biểu lộ sự khiêm tốn của Ngài.

Các Tôn Hiệu Của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni

Như Lai cũng là tôn hiệu thường dùng nhất để chỉ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. “Như Lai” được dịch từ chữ “Tathagata” trong tiếng Phạn.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là người sáng lập ra đạo Phật, một trong những tôn giáo có tầm ảnh hưởng lớn nhất trên thế giới trong lịch sử cũng như hiện nay. Đức Phật Tổ có nhiều tôn hiệu khác nhau. Tất cả những tôn hiệu này đều xuất hiện sau khi Ngài tu hành đắc đạo và thuyết pháp độ chúng.

Thích Ca Mâu Ni: “Thích Ca Mâu Ni” là dịch từ chữ “Sakyamuni” trong tiếng Phạn. Chữ “Sakya”, dịch thành chữ “Thích Ca”, là tên gọi của một bộ tộc ở Ấn Độ cổ đại. Chữ “Muni”, dịch thành chữ “Mâu Ni”, nghĩa là giàu lòng nhân từ (Năng Nhân), rất giỏi chịu đựng (Năng Nhẫn), biết cách nhường nhịn (Năng Nhu), biết cách giữ gìn cho thân tâm thanh tịnh (Năng Tịnh). Nói tóm lại, “Thích Ca Mâu Ni” nghĩa là vị thánh của dòng họ/bộ tộc Thích Ca. Danh hiệu này để tôn xưng tên thật của Ngài là Cồ Đàm Tất Đạt Đa.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni còn được gọi bằng các tên “*Phật Đà*” hay “*Phù Đồ*”, nói tắt là “*Phật*” hay “*Bụt*”, dịch từ chữ “Buddha” trong tiếng Phạn, nghĩa là “Giác” (giác ngộ), “Người Giác” (người đã giác ngộ), “Người Trí” (người tinh thông mọi đạo lý). Chữ “Giác” có 3 nghĩa: một là “*Tự giác*” (tự giác ngộ cho bản thân mình); hai là “*Giác tha*” (giúp cho chúng sinh giác ngộ); ba là “Giác hạnh viên mãn” (tu hành viên mãn hết mức và trở thành Phật), ngôi vị cao nhất trong tu hành Phật giáo. Theo giáo pháp nhà Phật, chỉ có Phật (người giác) mới có đầy đủ ba bậc, tức là ở bậc cao nhất. Các vị Bồ Tát còn thiếu một bậc (hay thấp hơn một bậc). Các vị La Hán còn thiếu hai bậc (hay thấp hơn hai bậc). Phạm phu tục tử còn thiếu cả ba bậc (hay ở bậc thấp nhất).

Thế Tôn: “Thế Tôn” là một tôn hiệu khác rất hay được dùng để chỉ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. “Thế Tôn” vốn là cái tên mà đạo Bà La Môn dùng để gọi những vị trưởng giả. Tăng sĩ và tín đồ Phật giáo sau này cũng dùng cái tên đó để tỏ lòng cung kính Thích Ca Mâu Ni. Phật giáo coi Thích Ca Mâu Ni là người đức hạnh vẹn toàn, công đức đầy đủ, có thể làm lợi cho thế gian, muôn loài đều tôn kính, cho nên gọi là “Thế Tôn”.

Như Lai: cùng với “Thế Tôn”, “Như Lai” cũng là tôn hiệu thường dùng nhất để chỉ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. “Như Lai” được dịch từ chữ “Tathagata” trong tiếng Phạn. “Như”, còn gọi là “Như Thực” hay “Chân Như”, là để chỉ cái “chân lý tuyệt đối”, “chân tướng của sự thật”, “bản thể của vũ trụ vạn hữu”. “Lai” nghĩa là đến. “Như Lai” là những người đến bằng con đường chân thực, những người đã hiểu rõ chân lý, những người đi theo con đường đúng đắn đến được chính giác. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là một trong số những người đến bằng cách như vậy nên được gọi là “Như Lai”.

Từ “Như Lai” dùng với nghĩa hẹp để chỉ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, với nghĩa rộng để chỉ tất cả các vị Phật, như A Di Đà Như Lai, Dược Sư Như Lai, v.v...

Ứng Cúng: Đức Phật là người đã đoạn trừ Nghiệp, Hoặc, vĩnh viễn thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, muôn đức tôn nghiêm, phúc tuệ đầy đủ, nên xứng đáng với sự cúng dường của chư Thiên và loài Người.

Chính Biến Tri: Chính là chân chính. Biến là khắp nơi, rộng lớn. Tri là hiểu biết. “Chính Biến Tri” là người hiểu biết đúng đắn, hiểu biết tất cả bao trùm khắp thế gian.

Minh Hạnh Túc: Đức Phật là người có đầy đủ phúc tuệ, nghĩa có đầy đủ tam minh (Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh, Lậu Tận Minh) và ngũ hạnh (Thánh Hạnh, Phạm Hạnh, Thiên Hạnh, Anh Nhi Hạnh, Bệnh Hạnh) nên được gọi là Minh Hạnh Túc.

Thiện Thệ: Thiện là tốt, khéo léo. Thệ là đi, vượt qua. Đức Phật là người tu tập theo con đường chân chính, biết khéo léo vượt qua tất cả để nhập Niết Bàn.

Thế Gian Giải: Đức Phật là người thấu hiểu tất cả các pháp của thế gian.

Vô Thượng Sĩ: Trong tất cả các pháp thì Niết Bàn là Vô Thượng, trong loài người thì Đức Phật là Vô Thượng, trong các thành quả thì Chính Giác là Vô Thượng. Chúng sinh trong chín cõi đều không so sánh được với Đức Phật, nên Ngài có tôn hiệu là Vô Thượng Sĩ, nghĩa là người đã lên đến cao vô thượng.

Điều Ngự Trượng Phu: Đức Phật là Đấng đại trượng phu có khả năng điều phục, chế ngự mọi ma chướng trong khi tu hành chính đạo. Điều Ngự Trượng Phu còn một nghĩa khác nữa là Đức Phật có khả năng điều phục những người hiền và ngự phục những kẻ ác theo về chính đạo.

Thiên Nhân Sư: Đức Phật là bậc Đạo sư, là người thầy đưa đường dẫn lối đến giải thoát cho cả chư Thiên lẫn loài Người.

Từ Phụ: Đức Phật thương tất cả chúng sinh như cha mẹ nhân từ thương con cái. Tình thương này bình đẳng, an nhiên vô ngại, nghĩa là không phân biệt sự kính trọng hay sự phỉ báng của chúng sinh đối với Đức Phật, không phân biệt người sang hay người hèn. Chúng sinh càng làm lạc thì lòng từ bi của Đức Phật càng vô lượng vô biên.

Chân Thật Ngữ: Đức Phật là đáng nói những lời chân thật, không phỉnh gạt chúng sinh. Những lời nói của Đức Phật đều xuất phát từ trí tuệ toàn hảo, không phải tùy tiện.

Lưỡng Túc Tôn: Lưỡng Túc Tôn có hai nghĩa: Đức Phật là đáng tôn quý nhất trong những loài hai chân (lưỡng túc: hai chân), như chư Thiên và loài Người. Và, đức Phật là đáng đầy đủ Phúc đức và Trí tuệ (lưỡng túc: cả hai đều đầy đủ).

Tỳ Nô Giá Na: Phật giáo Mật tông gọi đức Phật Thích Ca Mâu Ni là “Tỳ Nô Giá Na”, dịch ý nghĩa là “Đại Nhật Như Lai”. Theo tiếng Phạn, “Tỳ Nô Giá Na” là tên gọi khác của Mặt Trời. Dùng danh hiệu “Tỳ Nô Giá Na” có nghĩa coi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là Mặt Trời hồng không bao giờ tắt; tuệ giác của Đức Phật như Mặt Trời soi sáng khắp thế gian, xóa tan đêm tối vô minh.

Ngoài ra, Đức Phật còn được biết với một số tôn hiệu khác như: **Bạc Già Phạm**, nghĩa là người đã chiến thắng sự chế ngự của bản ngã; **Tam Giới Tôn**, nghĩa là người đã giác ngộ, đã giải thoát khỏi tam giới là Dục giới, Sắc giới và Vô Sắc giới; **Toàn Giác**, nghĩa là người đã giác ngộ hoàn toàn; **Đạo Sư**, nghĩa là người thầy dẫn chúng sinh đến sự giải thoát, v.v...

(Tác giả: Lê Gia Hân)

---oOo---

Tathagatagarbha – Buddha embryo – the dharmakaya – the body of the Teaching.

Taxonomy – study of general principles of scientific classification.
Sự phân loại trong sinh vật học

Teeming - thừa thãi, dồi dào

Teepee (or tepee) - lều hình nón làm bằng da xúc vật của người da đỏ

Telepathy – communication from one's mind to other = thần giao cách cảm

Telepathy (from the Ancient Greek, tele meaning "distant" and pathos or -patheia meaning "feeling, perception, passion, affliction, experience") is the purported transmission of information from one person to another without using any of our known sensory channels or physical interaction.

Thần giao cách cảm - Nhiều nước trên thế giới đã thừa nhận thần giao cách cảm (tri giác ngoại cảm) là một hiện tượng khoa học có thật. Thần giao cách cảm còn gọi là hiện tượng Telepathy (Telepathy theo nghĩa tiếng Hy Lạp là cảm giác từ xa) nghĩa là sự chuyển động của một hình ảnh nào đó, một ý nghĩa nào đó, từ ý thức của một người vào ý thức của một người khác. Telepathy thường là ngẫu nhiên, chẳng hạn bố mẹ nhận được tín hiệu báo hiệu mối nguy hiểm đang đe dọa con mình, trực tiếp từ ý nghĩa của nó.

Telepathy cũng có thể là có ý thức. Nó có thể là một hình ảnh duy nhất, mà cũng có thể là một chuỗi những hình ảnh, những hành động liên tục...

Chẳng hạn bạn đang làm việc nhà và đột nhiên nghe thấy một tiếng nói bên trong giục bạn gọi điện thoại cho bạn bè của mình. Vào khoảnh khắc bạn nghe thấy lời nói bên trong của anh ta/cô ta đó ở đâu kia của sự giao tiếp, người đang ‘nói’ với bạn cũng đang nghĩ đến chuyện gọi điện thoại cho bạn. Đó chính là một giản thể của thần giao cách cảm (telepathy).

Temerity – táo bạo, liều lĩnh

Temperament – tính khí của một người

Tenet - học thuyết, giáo điều

Terebinth - dầu thông

Tether – dây cột con vật, cột chặc, trói buộc

Tevijja Sutra – On Knowledge Of The Vedas

The quest for God and the communion with him constitute among the manifold strivings of humanity its most ardent and deepest concern. At the bottom of this quest, it seems, lies an ineradicable yearning for peace, security and well-being. There seems to reside a mysterious power in the very name of God be it the Brahma of the Hindus, Allah of the Muslims or the Heavenly Father of the Christians. Gandhi once confessed that whenever his lips uttered the name of Rama his innermost being was shaken to its very foundations and his heart filled with unspeakable joy. Under whatsoever name God is called upon, this name has always been linked up with the idea of highest spirituality, absolute invulnerability, and final deliverance from the burden of suffering. This spiritual potency called God is not always

personified. Sometimes it is thought of as a mode of being in its loftiest possible state of immateriality without any notion of individualized existence as, for instance, the impersonal Brahma of Hinduism or the “Godhead”- the hidden, unmanifested deity - of the great German mystic, Meister Eckhart. In Buddhism and in Jainism the concept of “God” in the Western sense is entirely unknown; although both acknowledge the existence of Divine Beings higher than Man but still imperfect and impermanent. Nowadays, even in widely different cultural settings, wherever men believe and aspire to that communion with God, holding out for them the promise of eternal salvation, the question arises whether it will be God who takes the initiative in approaching man or, whether it is man, the creature, who must lift himself up to God. The answer to this question will depend entirely on man’s image of God. If God is seen as a Father having compassion with his weak children, leading them to their heavenly home, he will be thought of as a person not unlike a human father. It is in this way that the Christian churches have depicted their God in the shape of a man, hoary with age. If, however, God is not being conceived of as a person but as a mode of the utmost purity and spirituality of being, then the quest assumes an entirely different character. Communion, or better the Union with God, can in this case only be consummated through a steadfast and progressive purification of heart in the believer. Of this condition the Sermon of the Mount speaks: “Blessed are the pure in heart: for they shall see God.” In a similar vein Angelus Silesius, the Christian mystic of the seventeenth century, exclaims: “Man, do not stop at man The highest must thou win! To God, to Heaven’s bliss, Gods only can come in.” To the enlightened mind of our day it is hardly palatable, if not to say repugnant, to conceive of an anthropomorphized Creator of the Universe who in the end destroys his own handiwork in a cataclysm of fire. And similarly the more sophisticated idea of an immaterial, i.e. spiritual, mode of being, a “World Soul” with all its accompanying connotations, religious and otherwise, can hardly find acceptance either. Utterly bewildered we ask ourselves: where shall we go from here, are there no sign-posts to show us the way out of this dilemma? The answer is: go nowhere: stay where you are. From the exploration of Outer Space turn your gaze inward into the depths of consciousness, from the “projection” to the projecting psyche itself. And there you will find precisely the modes of being with which you, in your former nescience, endowed a mythical creator. It is in our innermost selves wherein we discern darkness and light, creative and destructive urges, and only there, in our very inwardness, the solution to the riddle of existence.

It is exactly from these psychological, ethical, and metaphysical perspectives that the problem of “God” and the “communion” with him is viewed and understood by the Buddha. The text that follows is taken from the 13th Discourse in the Longer Collection (Digha Nikaya) as preserved in the Pali Canon (TipiMaka). First of all the following points deserve to be noted. The Brahmin priests who approach the Buddha obviously believe that communion with Brahma equals perfect holiness and the highest state to which mortal man can aspire. Brahma’s realm means to them absolute security and eternal peace. The Buddha does not deny that Brahma existence is indeed far above the human condition with its intermingling joys and sorrows. However, the Buddha’s penetrating insight realizes that even the lofty realm of Brahma is no more than a temporary refuge of transitory bliss and a far cry from his own teaching of final deliverance. On this deliverance the Enlightened One keeps silent and there is a reason for it. Because what he tells the priests may be for them a starting point, leading - as we may hope - to a higher development. They may in some future day surpass the Brahma state, attain perfect holiness and complete emancipation from all fetters, human or Brahma Divine. On the other hand, and this is clearly shown in many of the Discourses, the Buddha’s Path to final deliverance need not include the way to Brahma or God. This goal is entirely realizable without concerning oneself with the so-called supernatural or, better to be called, the super-terrestrial. (Paul Debes)

Tevijja Sutra – Kinh Tam Minh - Kinh này có thể xem như là một cuộc cách mạng về tư tưởng và về phương pháp của Đức Phật và nêu rõ sự sáng suốt và sự can đảm phi thường của Ngài, dám đi ngược lại trào lưu tư tưởng hiện đại, chỉ trích những phương pháp lỗi thời, bất lực để thay thế bằng một quan điểm, phương pháp thực chứng và hữu hiệu hơn.

Trong khi hầu hết các giáo phái Ấn Độ tôn sùng Phạm thiên như một đấng giáo chủ, thượng đế, toàn năng, sáng tạo chủ, Đức Phật đưa ra một định nghĩa mới và trình bày Phạm thiên như là tượng trưng cho một thể tánh không dục ái, không sân hận, không nhiễm ô, hoàn toàn tự tại. Trong khi các giáo phái đua nhau giới thiệu các con đường đưa đến cộng trú với Phạm thiên và xem con đường của mình là độc lộ hữu hiệu nhất, Đức Phật trình bày những thiếu sót, những vô lý của con đường trên và cuối cùng giới thiệu bốn vô lượng tâm, con đường khiến vị Tỷ-kheo dứt trừ dục ái, sân hận, nhiễm ô và được tự tại, tức là thể nhập vào những đức tánh căn bản của Phạm thiên.

Hai thanh niên Bà-la-môn cãi nhau về con đường dẫn đến cộng trú với Phạm thiên, phân vân không hiểu trong những con đường do nhiều đại Bà-la-môn tuyên bố, con đường nào mới thật là chơn chánh. Hai vị này đến hỏi ý kiến Đức Phật và Ngài lần lần chỉ rõ thái độ không chính xác và không hợp lý của những Bà-la-môn kia.

Khi không có một vị Bà-la-môn tinh thông ba tập Veda, tôn sư và đại tôn sư cho đến bảy đời tận mắt thấy được vị Phạm thiên, không biết, không thấy Phạm thiên ở đâu, từ đâu đến và đi đâu, thời làm sao các vị này lại có thể chỉ con đường đưa đến cộng trú với Phạm thiên được? Những vị này chẳng khác những người mù ôm lưng nhau, người đầu không thấy, người giữa không thấy, người cuối không thấy, mà tự cho là chỉ đường cho người ta đi, thì quả thật là vô lý. Để dẫn chứng thêm, Đức Phật lấy ví dụ những người Bà-la-môn tinh thông ba tập Veda, thờ cúng cầu khẩn mặt trăng, mặt trời nhưng không thể chỉ con đường đưa đến mặt trăng, mặt trời. Dầu các vị Bà-la-môn tinh thông ba tập Veda, có cầu khẩn Phạm thiên hết sức khẩn thiết, nhưng không thực hành những hạnh tác thành Bà-la-môn, chạy theo các dục vọng, thì trọn đời không thể cộng trú với Phạm thiên. Như có người muốn lội qua bên kia bờ sông mà chỉ đứng kêu bờ kia lại, thời làm sao bờ bên kia lại được. Dầu các vị Bà-la-môn có tinh thông ba tập Veda, nhưng bị các triền cái che đậy chi phối, thời trọn đời không thể cộng trú với Phạm thiên. Như có người đến bờ sông, trèo đầu mà ngủ, thời làm sao qua bờ bên kia được.

Tiếp đến, Đức Phật dựa theo truyền thuyết Bà-la-môn cho Phạm thiên là không dục ái, không sân hận, không có nhiễm tâm, được tự tại, Đức Phật chỉ rõ các Bà-la-môn tinh thông ba tập Veda vẫn có dục ái, có sân hận, có nhiễm tâm, không tự tại. Do vậy, họ không thể nào cộng trú với Phạm thiên được. Rồi Đức Phật kết luận sự tinh thông ba tập Veda của các Bà-la-môn ấy chỉ là bãi sa mạc, chỉ là rừng rậm trống rỗng và vô ích. (Thích Minh Châu)

Thangka – a scroll painting which depicts deities or illustrations such as the Wheel of life, and is used for visualization and meditational purposes...

A thangka, also known as tangka, thanka or tanka: is a painting on cotton, or silk appliqué, usually depicting a Buddhist deity, scene, or mandala of some sort. The thangka is not a flat creation like an oil painting or acrylic painting but consists of a picture panel which is painted or embroidered over which a textile is mounted and then over which is laid a cover, usually silk.

Generally, thangkas last a very long time and retain much of their lustre, but because of their delicate nature, they have to be kept in dry places where moisture won't affect the quality of the silk. It is sometimes called a scroll-painting.

These thangka served as important teaching tools depicting the life of the Buddha, various influential lamas and other deities and bodhisattvas. One subject is The Wheel of Life, which is a visual representation of the Abhidharma teachings (Art of Enlightenment).

Thangka, when created properly, perform several different functions. Images of deities can be used as teaching tools when depicting the life (or lives) of the Buddha, describing historical events concerning important Lamas, or retelling myths associated with other deities. Devotional images act as the centerpiece during a ritual or ceremony and are often used as mediums through which one can offer prayers or make requests. Overall, and perhaps most importantly, religious art is used as a meditation tool to help bring one further down the path to enlightenment. The Buddhist Vajrayana practitioner uses a thanga image of their *yidam*, or meditation deity, as a guide, by visualizing “themselves as being that deity, thereby internalizing the Buddha qualities.”

THANGKA - họa phẩm đặc dụng của Phật giáo Kim Cang thừa

Việc vẽ tranh Thangka ở Nepal bắt đầu vào thế kỷ XI. Thangka phát triển ở các vùng đất thuộc Bắc Himalaya.

Thangka (còn được viết là Tangka hay Thanka) là loại tranh vẽ (hay thêu) treo ở các tự viện hay nơi thờ Phật tại gia đình. Thangka chỉ những họa phẩm cuộn lại được. Điều này chỉ ra rằng Thangka rất tiện lợi cho các nhà sư mang đi đến những nơi hành lễ, mang từ tự viện này đến tự viện khác. Tiếng Tây Tạng từ “thang” có nghĩa là phẳng, do đó tranh Thangka là họa phẩm thực hiện trên mặt phẳng, có thể cuộn lại khi không cần trưng bày, nó được gọi là “tranh cuộn” là vì vậy.

The Dalai Lama – The Dalai Lama has been called a “Buddhist Pope”, a “bodhisattva,” a “head of state” in exile, and so on. He describes himself as a “*simple Buddhist monk*,” though he is not unaware of other dimension of his being. To understand him better, while appreciating his own intellectual

background and education, we can try to see him the way Tibetans see him in the context of Tibetan culture:

The Dalai Lama according to Buddhist psychology – “*Just simple Buddhist monk!*” When the Dalai Lama says this phrase, people usually smile and think that he is striking a pose of studied humility, earnestly contradicting his obvious charisma, radiant good humor and flashing intelligence. His Buddhist monk identity is that of a person who has taken and maintains vows of personal nonviolence, poverty, celibacy, and spiritual honesty, and who spends most of his waking energy in a pursuit of a perfect enlightenment believed to last for all time, to satisfy the self with unimaginable fullness, and to benefit countless other beings. Simplicity is a cardinal virtue of a homeless mendicant monk. Being free of family obligations, professional concerns, possessions, and all social pretense minimizes the monk’s distractions and maximizes his use of his most productive vital energies in education, contemplation, and conscious evolutionary transformation. As a monk, one works on dissolving habitual egotism, including the unconscious rigidities of one’s human, sexual, and national identities. As a monk, one lives close to the bone, while also striving to become a universal being.

The Dalai Lama also constantly creates his working identity as a bodhisattva, having dedicated all his lives to the attainment of perfect enlightenment, complete wisdom, and inexhaustible compassion, in order to be able to help all others find freedom from suffering. He calls this “shaping his motivation.” Though others in the Buddhist world consider him to be the incarnation of Avalokiteshvara (in Chinese Guan Yin), the divine bodhisattva of universal compassion.

Finally, he is a peacemaker for the world, a Nobel Peace Prize Laureate, an inspirer of the many world leaders, both political and religious, who has been fortunate enough to encounter him...

The Dalai Lama According to Buddhist Physics – Thus according to the discoveries of Buddhist physics, all things exist only in relationship to other things. They arise and disappear based on causal processes. There is no such thing as nothing, as everything is related to other things. The universe, then, is beginningless (since there was always some cause before any effect) and endless (since all effects cause other things), infinite (since any boundary

requires something on the other side), and immeasurably open to possibility (because all so-called laws of nature are only locally observed probabilities).

Most importantly, our human minds – and the minds of all living beings – are participants in reality; they are material in the sense of being energies or forces, though extremely subtle in comparison to gross matter and energy. They are so subtle that, as Buddhist physicists see it, beings' minds exist at the quantum level, beneath the level where atoms and even subatomic particles are discerned. Even though extremely subtle, minds are powerfully functional on the quantum level, impossible to pin down by gross material mechanisms. Yet our living minds can tolerate such ultimate uncertainty and can master relative probabilities with resilience and adaptability. Our minds have their own beginningless and endless continuity – they can never come from nothing or go to nothing, as *nothing* is not a source or destination but a term for precisely that which does not exist. And so our imaginations are unlimited in their ability to shape reality, building up from the quantum level, as our imagery is what guides the patterns of subatomic energies and their crystallizations into particles and bodies. So a Dalai Lama is understood to be a person who has developed such tremendous mental stability and penetrating acuity that he can consciously reach down to this quantum level of his mind and body and use his powerful imagination to shape his soul journey through death to a new life in a human womb, as long as he chooses out of compassion to return to the world to accomplish a helpful mission.

In trying to evoke the Buddhist vision of physical/mental reality for modern people, the creator of the movie *The Matrix* is a perfect analogy for how the real world is for an enlightened person. In the movie, there are two planes or reality, the matrix reality and the world outside. The matrix reality is a robot controlled computer simulation of a human environment that incorporates the brains of millions of humans whose bodies are maintained in giant test-tube machines that keep them simulated, nourished, and alive – but not truly living.

The people in the simulation think they are really there, walking and talking, bound by gravity, living and dying. A few humans have escaped from this robot world and are leading a resistance movement, intending to liberate all the others... According to Buddhist physics, this world we are in is an illusory product of our interwoven subjectivities and, once we know that viscerally, we feel liberated from the bondage to its solid-seeming laws and

can transform this world's negative aspects into positives for ourselves and others. So the matrix world in the drama is a good analogy for how the Buddhists think enlightened beings can manifest.

The Dalai Lama According to Buddhist Biology – In the Buddhist biologists' vision of life and death, life is an evolutionary process wherein the habits of living beings crystallize into patterns of form and function according to a cause-and-effect process. In this way, the quality of one's mind determines the shape of one's embodiment (whether one is born a human, a fish or a goat, etc.), and one's instinctual and conscious behavioral tendencies. The variety of life forms possible in this evolutionary process is unlimited by space, time and experience, in both negative and positive directions. Charles Darwin's genius insight into how all life forms are interrelated through their evolutionary histories is completely in line with the insights of Buddhist biologists, except for one important distinction. Darwin reduced the mind or soul to the agency of unconscious, material genes. Darwin adopted his view in rebellion against the dogmatic theories of the Western church. He did not know of, and probably would not have believed in, the Buddhist discovery that animals' and humans' individual minds are the agents of evolutionary actions. According to this Buddhist view, the effects of these actions become encoded at a super-subtle energy level in a "mental gene" or "soul gene," which then shapes the experience and quality of the individual beings' gross mind and body as it evolves through its many lifetimes.

To Buddhist biologists, death is never a state but refers only to a point (no size) or a boundary line (no width) of transition of one's subtlest mental energy levels. There, one loses connection with particular gross embodiments and goes into truly matrix-life states – known as the death-between, the reality-between, and the potentiality-between – before entering into a new relationship with a gross embodiment as a zygote. This process is commonly referred to in Buddhism as rebirth when instinctually driven and as reincarnation when consciously chosen. From this perspective, the life process itself is analyzed into similar phases called waking-(or life)-between, dreaming-between, and trance-between (similar to deep sleep between). The use of the term "between" is unusual but important here, as it reminds us that this evolutionary process is a continuum of states and experiences, without a fixed, material beginning or end.

The whole ongoing process of life and death of us living beings is called *karma*, meaning “evolutionary action and reaction,” It boils down to our creating our own states of being from our own actions and our going on endlessly acting and interacting in this chains of causes and effects. Much of what we experience is determined by the force of past actions serving as underlying causes, and yet our ongoing choices are free and do determine results for us in our future experiences.

Since all this acting and interacting is total interrelated with other beings, the freer we become, the broader our sense of identification with surrounding beings is, and the more bound we become, the more constricted our sense of relationship is. A Buddha is a fully awakened and gloriously blossomed being that embraces all life forms and their awrenesses. A hell-being is a fully alienated, self-isolated being, almost totally barricaded against all other life forms. In the effort to ward off all contact with other beings due to fear and hatred of them, the being has imprisoned itself in a defensive iron shell that has become a prison, under the extreme pressures of trying to avoid the entire universe of others.

Luckily for beings tending toward embodiments in such extreme paranoid hell-states, buddha beings fully identify with them as well as with less traumatized beings. So they do not abandon them to their miserable fates but embrace them with loving energy and nurse them out into relationships with others, bit by evolutionary bit. The Dalai Lama is believed to be just such a being, one who attained perfect enlightenment and therefor the ability to manifest whatever different beings need to free themselves and find happiness. Due to that attainment, he returns to the world again and again, in recent centuries focusing on the Tibetans, but certainly manifest in all countries and among all animals in various less well-recognized ways. The Tibetans’ and Mongolians’ amazing institution of the Dalai Lama is a formal pattern of specifically inviting the Buddha of Infinite Compassion to reincarnate again and again as a leader and teacher of the nation...

Another Vision of Reality – The Dalai Lama is a being in our world who, in previous lives, became so highly aware of his mind and body and the nature of the world that he became able to manifest himself in whatever form is educational and beneficial to whomsoever. He’s chosen to reincarnate in a special relationship with the Tibetan people for the last several thousand years in embodiments that are able to help his people. But according to the Buddhist view, there are many such highly developed

beings in our world. The Buddhist scientists' sense of the omnipresent activities of enlightened beings is such that they perceive or imagine (depending on their level of awareness) them as manifest everywhere, in all realms among all human nations and nonhuman species and even on other worlds throughout the infinite universe. However, among all the emanations of the infinite compassion of all buddhas, the form of Avalokiteshvara that reincarnates as the Dalai Lama to teach and lead the Tibetan people is the focus of the special institution the Tibetans created to recognize him, find him as a child life after life, educate him and rely on him to solve their problems and led them toward peace and a happier existence.

A Dalai Lama is a recognized conscious reincarnation of that celestial bodhisattva, Avalokiteshvara (in Tibetan Chenrezig), considered the iconic figure embodying the universal compassion of all buddhas. In his celestial manifestations, this “god (*Ishvara*) who looked down (*Avalokita*)” compassionately on the plight of beings can be female or male, be mild or fierce, have one face and two arms, one face and four arms, three faces and six arms, ten faces and one thousand arms, and have many other variant forms in between these. The idea is that the Dalai Lama is manifest in whatever way best educates or civilizes whomsoever (in Tibetan *gang la gang 'dul de la de ston pa*)...

Buddhism is all about Science – As Shantideva* says, “Everything the Buddha ever taught comes down ultimately to a question of wisdom – it was all for the sake of wisdom.” That is not simply because it is the attainment of wisdom that enables a being to attain liberation from suffering. Faith, love, and kindness are in fact the products of true wisdom; they are released and empowered by it. The wisdom that understands the visceral interrelatedness of self and other opens the heart to the feeling of natural compassion for the sufferings of those others. Faith, love, kindness are excellent, but none of itself can make liberation possible. Only wisdom can liberate us from suffering. Only when we know that the deepest nature of life is, itself, freedom, only then do we feel free, and feeling free, feel inexhaustible bliss. If science is the systematic pursuit of the accurate knowledge of reality, then science is Buddhism, Buddhism is science.

The analogy with modern science goes even further. The Buddhist theory of emptiness or voidness is not a theory about the essential nothingness of the universe. It is the original theory discovered millennia ago that proposes the *relativity* of the universe. Things are not empty of their own existence. They

are empty of any nonrelational essence or isolated core reality, therefore possessing only the reality of their interrelatedness with other relational things. All things being relational, whenever anything is sought as an absolute by the kind of analytic inquiry that seeks the ultimate nature of that thing, that thing dissolves under the analysis and disappears from view. It cannot be found as an absolute. This is obvious, in a way, because if it is found at all, the finder has related to it by finding it and so has voided its absoluteness. Therefore, the voidness theory means that all theories about all things are from a particular perspective, relational, valid or invalid only in a certain context. All theory is hypothetical, awaiting further refinement by experimental or experiential discovery of further aspects of the realities in question.

Voidness means reality is elusive to our concepts, including mathematical concepts, although once we are more relaxed about their absoluteness, our concepts can be creative and useful in living with relational realities. Therefore, the Dalai Lama has become one of the world's greatest scientists, an Einstein of our day. In dialogue with Nobelists of all fields, the Dalai Lama brings to life the sophisticated inner science, or mind science, derived from thousands of years of Buddhist research and experiment. The technologies for human betterment based on the Buddhist inner science have been field-tested for millennia in the most diverse human populations and have been proven in their value by helping hundreds of millions of people in places such as India, Sri Lanka, China, Central Asia, Thailand, Korea, Japan, Vietnam, Burma, Laos, and Mongolia enjoy a better quality of life, not to mention the ultimate liberation claimed for so many of these practitioners and experimenters.

The Tibetan Buddhist tradition is bringing forward this science and technology, which is received original from ancient India and refined for 1,300 years in its mountain wildernesses and previously had shared mainly with the Mongolians and some Manchurians who were Tibet's geographic neighbors. Buddhists are introducing it to the modern world, slowly creating for the globe as a whole what I call the Second Renaissance, by analogy with the first, exclusively European, Renaissance – The first Renaissance came from Europe's rediscovery of the Greek humanism and naturalism, which lifted Europeans out of the Dark Ages of church-dominated thought suppression. But its progress is now, five hundred years later, blocked by the dogma of materialism and a lack of systematic attention to the exploration, understanding, and cultivation of the mind. So now it is the job of the

Tibetans to help us rediscover the ancient science of the mind, the interior science and its derivative technologies perfected by the Buddhists, but also quite well known by Hindus and Taoists, as it permeated the Asian cultures for millennia. With the help of that science, complementing our sophisticated outer, or physical, sciences we have before us the prospect of a Second Renaissance, a flourishing of human enlightenment, insight, and creativity. And the time the renaissance will be global, not just Western. The Dalai Lama continues to be a major force in making this introduction – another huge accomplishment.

(*Shantideva - a great master, scholar, and bodhisattva, who was the author of the Bodhicharyavatara...)

Chronology of The Dalai Lamas:

First Dalai Lama Gendun Drubpa 1391-1474
Second Dalai Lama Gendun Gyatso 1475-1542
Third Dalai Lama Sonam Gyatso 1543- 1588 (first to be named "Dalai")
Fourth Dalai Lama Yonten Gyatso 1589-1617
Fifth Dalai Lama Ngawang Losang Gyatso 1617-1682
Sixth Dalai Lama Tsangyang Gyatso 1683-1706
Seventh Dalai Lama Kelsang Gyatso 1708-1757
Eighth Dalai Lama Jampel Gyatso 1758-1804
Ninth Dalai Lama Lungtog Gyatso 1806-1815
Tenth Dalai Lama Tsultrim Gyatso 1816-1837
Eleventh Dalai Lama Kedrub Gyatso 1838-1856
Twelfth Dalai Lama Trinley Gyatso 1856-1875
Thirteenth Dalai Lama Tubten Gyatso 1876-1933
Fourteenth Dalai Lama Tenzin Gyatso (July 6 1935)
(Why The Dalai Lama Matters by Robert Thurman)

Đức Phật Là Bậc Thầy Các Nhà Khoa Học

Phật (Buddha) là một từ ngữ để chỉ người giác ngộ viên mãn. Đức Thích Ca Mâu Ni (Sakyamuni) là người đã giác ngộ, nên chúng ta gọi Ngài là Phật. Giác ngộ là thấy biết mọi chân lý về vũ trụ và nhân sinh. Từ chỗ giác ngộ này, đức Phật chỉ dạy các môn đồ còn ghi chép lại thành Tạng kinh. Trong tạng kinh chứa đầy đủ những chân lý, dù trải qua hơn 25 thế kỷ vẫn còn giá trị nguyên vẹn, không do thời gian làm suy giảm. Ngày nay chúng ta nghiên

cứu Tạng kinh thật chín chắn, càng khám phá những chân lý ấy gần gũi và thích hợp với khoa học một cách không ngờ.

Về vũ trụ - Đức Phật ra đời trên sáu thế kỷ trước công nguyên, còn các nhà khoa học được biết đến, mới có từ thế kỷ thứ 18 sau công nguyên. Thế mà ở thời kỳ ấy, đức Phật nhìn trong vũ trụ thấy thế giới không thể kể hết, nên trong kinh thuộc Hán tạng có những câu "*Hằng hà sa số thế giới*", nghĩa là thế giới nhiều như cát sông Hằng (Ganges), hoặc câu "*vi trần sát*" nghĩa là cõi nước (sát) nhiều như những hạt vi trần. Đến nay các nhà thiên văn học nhờ viễn vọng kính nhìn thấy trong bầu hư không có không biết cơ man là thế giới. Vô số ngôi sao lấp lánh hiện trên nền trời trong lúc ban đêm, mà mắt chúng ta nhìn thấy được; là những hành tinh (thế giới), còn không biết có bao nhiêu hành tinh khác quá xa mắt không thể nhìn thấy được. Chính đây là bằng chứng cụ thể, nhờ khoa học giúp chúng ta hiểu được lời Phật dạy cách đây trên 25 thế kỷ: Lại nữa, có lần Đức Phật cùng các thầy tỷ kheo đi vào rừng, nhìn thấy những lá rơi lả tả và những lá vàng úa sắp lìa cành, đồng thời có những chồi non vừa nẩy lộc và những mầm vừa nhú khỏi vỏ cây, Ngài dạy các Tỷ Kheo: Thế giới đang hoại, sắp hoại và đang thành cũng như lá cây trong rừng đang rụng, sắp rụng và đang nẩy chồi, sắp nẩy chồi". Vì thế, đức Phật thường dạy thế giới có bốn thời: Thành, trụ, hoại, không." Ngày nay các nhà khoa học cũng thừa nhận thế giới phải trải qua bốn thời kỳ như thế. Đây là cái nhìn thích hợp giữa Phật học và khoa học mà cách nhau thời gian quá xa.

Về vạn vật - Vạn vật sinh thành và hoại diệt trên đời, dưới con mắt trí tuệ của đức Phật đều do "*duyên khởi*". Duyên khởi là nhân duyên sinh khởi, không có một vật nào hình thành mà không do các duyên nhóm hợp. Nếu nói sự vật ngẫu nhiên tự thành, hoặc có bàn tay màu nhiệm nào tạo dựng đều không đúng sự thật. Đức Phật xác nhận vạn vật do nhân duyên tụ hợp thì thành, nhân duyên ly tán thì hoại. Sự thành hoại của vạn vật đều do duyên, là chỗ thấy như thật của đức Phật. Bởi thế trong kinh Phật thường dạy "Các pháp do duyên khởi, không có thực thể, các pháp do duyên khởi, không có cố định". Không có thực thể là thuyết "*vô ngã*". Không có cố định là thuyết "*vô thường*", mà trong kinh thường nói "chư hành vô thường, chư pháp vô ngã". Không khi nào có một nhân đơn thuần thành hình một vật, cũng không khi nào có sự bất ngờ sinh ra một vật, mà phải đủ duyên mới thành. Vì vậy đức Phật không chấp nhận thuyết "*nhất nhân*" và thuyết "*vô nhân*". Với sự thực này, ngày nay khoa học đã làm sáng tỏ, chúng ta không còn gì phải nghi ngại. Hơn nữa, trước mắt chúng ta thấy vô vàn sự vật, nếu đem ra phân tích đều do nhân duyên hợp thành, không có vật nào tự thành hay do một cái

gì đó làm thành. Sự thật hiển nhiên này càng làm sáng tỏ lời đức Phật dạy. Chúng ta thấy rõ Phật học và khoa học tuy thời gian cách xa mà không có giới tuyến ngăn cách.

Về con người - Khi Phật còn tại thế, Ngài nhìn trong bát nước thấy vô số vi trùng, trong kinh Hán tạng có câu "Phật quán nhất bát thủy, bát vạn tứ thiên trùng" Nghĩa là Phật nhìn trong bát nước thấy tám muôn ngàn (84000) vi trùng. Ngày nay nhờ kính hiển vi, các nhà khoa học thấy trong nước có nhiều vi trùng. Lại nữa, Phật nhìn thấy trong thân người thấy vô số vi trùng, trong Hán tạng có câu "nhơn thân chi nội hữu vô số vi trùng tại trung nhi trú" Nghĩa là trong thân người có vô số vi trùng đang trú ẩn bên trong. Điều này ngày nay chúng ta chỉ cần có chút ít kiến thức khoa học là không còn nghi ngờ gì nữa.

Nghiệp lực - Nếu không có một đấng nào an bày, muôn vật làm sao được sanh thành, hoại diệt và sinh hoạt trong một trật tự nhất định? Nhà Phật nói "do sức nghiệp thúc đẩy và thu hút mọi vật hình thành, khi mãn nghiệp thì hoại diệt. Cũng như do động lực của nghiệp nên mọi vật sinh hoạt trong một trật tự nhất định" Nghiệp là động lực lôi cuốn các duyên tụ họp lại thành hình sự vật; khi sức nghiệp mãn các duyên ly tán thì sự vật hoại diệt. Nghiệp có khả năng cuốn hút sự vật quay cuồng trong quỹ đạo nhất định. Ngày nay các nhà khoa học đã nói do sức quay và sức hút của mọi vật trong vũ trụ, các hành tinh trong bầu vũ trụ hoặc lớn hoặc nhỏ đều quay cuồng trong hư không và trong một quỹ đạo nhất định. Cho đến nhỏ như một hạt nguyên tử cũng quay cuồng và xoắn chặt vào nhau mà thành hình muôn vật. Động lực quay và hút này do nghiệp lực tạo nên. Nghiệp là động lực lôi cuốn theo thói quen, đồng thời cảm ứng với vật khác đồng tính nên bị thu hút. Do nghiệp chi phối nên con người và muôn vật trên thế gian được thành hình và sinh hoạt trong một phạm vi nhất định nào đó, khi sức nghiệp mãn con người và muôn vật theo đó hoại diệt. Song nghiệp có thể chuyển đổi được, không phải cứng nhắc cố định, vì nó là động lực.

Tuy nhiên thuyết nghiệp báo luân hồi đã có trước thời đức Phật, xuất phát từ các kinh Phệ Đà (Veda); song với tinh thần tôn trọng chân lý, đức Phật xét thấy đúng sự thật liền ứng dụng đem dạy đệ tử tu hành. Trong đó, đức Phật có sửa đổi những phần lệch lạc theo quan niệm Bà la Môn giáo để lý thuyết này được hoàn chỉnh hơn. Vì vậy, ngày nay mọi người đều thừa nhận thuyết nghiệp báo luân hồi là của đạo Phật. (BuddhaSasana - Thiền viện Thường Chiếu)

Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng về Cái Chết

Đức Phật đã nói rằng trong tất cả những mùa khác nhau để cày cấy, mùa thu là mùa tốt nhất, trong tất cả những loại nhiên liệu để đốt, thì phân bò là tốt nhất, và trong tất cả những loại tỉnh giác khác nhau, sự tỉnh giác về sự vô thường và cái chết thì hữu hiệu nhất.

Cái chết là điều nhất định, nhưng khi nào nó giáng xuống thì bất định. Nếu chúng ta thực sự đương đầu với sự việc, chúng ta không biết được cái gì sẽ tới trước – ngày mai hay cái chết. Chúng ta không thể hoàn toàn quả quyết rằng người già sẽ chết trước và người trẻ còn ở lại phía sau.

Thái độ thực tế nhất mà ta có thể nuôi dưỡng là hy vọng điều tốt đẹp nhất nhưng chuẩn bị điều tồi tệ nhất. Nếu điều xấu nhất không xảy ra thì mọi sự đều tốt đẹp, nhưng nếu nó xảy ra, nó sẽ không tấn công chúng ta bất ngờ. Điều này cũng ứng dụng cho sự thực hành Pháp: chuẩn bị cho điều tồi tệ nhất vì không ai trong chúng ta biết được khi nào mình chết. Mỗi ngày chúng ta biết tin về cái chết trong báo chí hay cái chết của một người bạn, của người nào đó mà ta biết mang máng, hay của một người thân. Đôi khi chúng ta cảm thấy mát mát, đôi lúc chúng ta hầu như vui sướng, nhưng một cách nào đó, chúng ta vẫn còn bám chặt vào ý tưởng rằng điều đó sẽ không xảy ra cho ta.

Chúng ta nghĩ rằng mình được miễn trừ đối với sự vô thường, và vì thế chúng ta trì hoãn sự tu hành tâm linh (nó có thể chuẩn bị cho chúng ta trước cái chết), và cho rằng ta sẽ còn thời gian trong tương lai. Khi thời điểm không thể tránh khỏi xảy tới, điều duy nhất chúng ta phải mang đi là niềm hối tiếc. Chúng ta cần phải đi vào sự thực hành ngay lập tức để dù cái chết có tới sớm thế nào chăng nữa, chúng ta cũng sẽ sẵn sàng.

Khi cái chết đến, không điều gì có thể ngăn cản nó. Dù bạn có loại thân thể nào, dù bạn có thể trở đối với bệnh tật thế nào chăng nữa, cái chết chắc chắn giáng xuống. Nếu chúng ta ngẫm nghĩ về cuộc đời của chư Phật và Bồ-tát trong quá khứ thì nay các Ngài chỉ còn là một ký ức. Các Đạo sư Ấn Độ vĩ đại như ngài Nagarjuna (Long Thọ) và Asanga (Vô Trước) đã có những đóng góp to lớn cho Pháp và làm việc vì lợi lạc của chúng sinh, nhưng giờ đây tất cả những gì còn lại của các ngài chỉ là những cái tên.

Tiểu sử của các vị sống động đến nỗi hầu như họ vẫn còn sống. Khi chúng ta đi hành hương Ấn Độ, ta thấy những nơi như Đại Tu viện Nalanda, là nơi

các bậc Thầy vĩ đại như Nagarjuna và Asanga đã học tập và dạy dỗ. Ngày nay Nalanda đã đổ nát. Khi nhìn những dấu tích để lại của những nhân vật vĩ đại trong lịch sử, cảnh điêu tàn chỉ cho ta thấy bản chất của sự vô thường. Như những Phật ngôn cổ xưa nói, dù ta chui xuống lòng đất hay đi vào biển cả hoặc vào không gian, chúng ta sẽ không bao giờ tránh được cái chết. Những người trong chính gia đình chúng ta chẳng sớm thì muộn sẽ chia lìa nhau như đám lá bị gió thổi tung. Trong một hai tháng tới, vài người trong chúng ta sẽ chết, và những người khác sẽ chết trong ít năm.

Trong tám mươi hay chín mươi năm, tất cả chúng ta, kể cả Đạt Lai Lạt Ma sẽ chết. Khi ấy, chỉ có sự thấu suốt tâm linh của ta là giúp ích được cho ta. Không ai sau khi sinh ra mà càng lúc càng cách xa cái chết. Thay vào đó, mỗi ngày chúng ta tới gần cái chết hơn, giống như súc vật đang bị dẫn tới lò sát sinh. Giống như những người chăn bò đánh đập bò của họ và dẫn chúng về chuồng, chúng ta cũng bị hành hạ bởi những nỗi đau khổ của sinh, lão, bệnh, tử, luôn luôn tiến gần tới lúc kết thúc của đời ta. Mọi sự trong vũ trụ này bị lệ thuộc vào lẽ vô thường và cuối cùng sẽ bị tan rã.

Như Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ bảy đã nói, những thanh thiếu niên trông rất mạnh mẽ và khỏe khoắn nhưng lại chết trẻ là những vị Thầy thực sự dạy cho chúng ta về sự vô thường. Trong tất cả những người chúng ta biết hay nhìn thấy, sẽ không ai còn sống trong một trăm năm nữa. Cái chết không thể bị đẩy lui bởi các mật chú hay bởi tìm kiếm sự nương tựa ở bất kỳ một vị thầy tài giỏi. Trải qua những năm tháng cuộc đời, tôi đã gặp gỡ rất nhiều người. Giờ đây họ chỉ còn là những hình bóng trong ký ức tôi.

Ngày nay tôi lại gặp thêm những người mới. Thật giống như xem một vở kịch: sau khi đóng xong vai tuồng của mình, người ta thay đổi xiêm y và lại xuất hiện. Nếu chúng ta tiêu phí cuộc đời ngắn ngủi của mình dưới ảnh hưởng của sự tham luyến và oán ghét, nếu vì lợi ích của những cuộc đời ngắn ngủi đó mà chúng ta tăng trưởng những mê lầm của mình thì mỗi tai họa chúng ta tạo tác sẽ rất lâu dài, vì nó phá hủy những triển vọng thành tựu hạnh phúc tối hậu của chúng ta. Nếu đôi lúc chúng ta không thành đạt trong những vấn đề thế tục tầm thường, điều đó không quan trọng lắm, nhưng nếu chúng ta lãng phí cơ may quý báu có được nhờ đời người này, thì bản thân chúng ta sẽ bị trầm luân trong thời gian dài.

Tương lai ở trong tay ta – dù chúng ta muốn trải qua sự đau khổ cùng cực do rơi vào những cõi luân hồi phi-nhân, hay ta muốn thành tựu những hình thức cao hơn của sự tái sinh, hoặc ta muốn đạt tới trạng thái giác ngộ. Ngay

Shantideva nói rằng trong đời này chúng ta có cơ hội, trách nhiệm, có khả năng lựa chọn và quyết định những đời tương lai của ta sẽ như thế nào.

Chúng ta nên tu hành tâm thức của mình để cuộc đời ta sẽ không bị lãng phí – không lãng phí ngay cả một tháng hay một ngày – và chuẩn bị khi cái chết đến. Nếu chúng ta có thể nuôi dưỡng sự hiểu biết đó thì động lực cho thực hành tâm linh sẽ phát sinh – đó là động lực mạnh mẽ nhất. Geshe Sharawa (1070-1141) nói rằng vị Thầy tốt nhất của ngài là sự thiền định về lẽ vô thường.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy trong giáo huấn đầu tiên của ngài rằng nền tảng của sự đau khổ là vô thường. Khi phải đối diện với cái chết, các hành giả lỗi lạc nhất sẽ hoan hỷ, các hành giả trung bình sẽ được chuẩn bị tốt đẹp, và ngay cả các hành giả hạ căn nhất sẽ không có gì để hối tiếc. Khi chúng ta đi tới ngày cuối cùng của đời mình, điều tối quan trọng là đừng có ngay cả một day dứt của sự hối tiếc, hoặc điều tiêu cực mà chúng ta kinh nghiệm khi hấp hối có thể ảnh hưởng tới sự tái sinh kế tiếp của ta.

Phương cách tốt nhất để làm cho cuộc đời có ý nghĩa là sống theo con đường của lòng bi mẫn. Nếu bạn nghĩ tưởng về cái chết và sự vô thường, bạn sẽ bắt đầu làm cho cuộc đời bạn có ý nghĩa. Bạn có thể cho rằng vì sớm muộn gì bạn cũng phải chết thì không cần cố gắng nghĩ về cái chết vào lúc này, bởi nó sẽ chỉ khiến bạn ngã lòng và lo lắng. Nhưng sự tỉnh giác về cái chết và lẽ vô thường có thể có những lợi lạc to lớn. Nếu tâm thức chúng ta bị vướng mắc bởi cảm tưởng rằng mình không bị lệ thuộc vào cái chết, thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ trang nghiêm trong sự thực hành của mình và chẳng bao giờ tiến bộ trên con đường tâm linh.

Sự tin tưởng rằng bạn sẽ không chết là chướng ngại to lớn nhất cho tiến bộ tâm linh của bạn: bạn sẽ không nhớ tới Pháp, bạn sẽ không tuân theo Pháp mặc dù bạn có thể nhớ tới nó, và bạn sẽ không tuân theo Pháp hết lòng dù bạn có thể tuân thủ nó ở một mức độ nào đó. Nếu bạn không thiền định về cái chết thì bạn sẽ chẳng bao giờ thực hành một cách nghiêm cần. Chiu bó tay trước sự lười biếng, bạn sẽ thiếu cố gắng và xung lực trong việc thực hành, và bạn sẽ bị kiệt sức vây khốn. Bạn sẽ bị trói chặt vào danh vọng, của cải và sự thành đạt. Khi suy nghĩ quá nhiều về cuộc đời này, ta có khuynh hướng làm việc cho những gì mình yêu quý – những thân quyến và bằng hữu của chúng ta – và ta nỗ lực để làm vui lòng họ. Rồi khi có ai làm điều tổn hại cho họ, lập tức chúng ta liệt những người này là kẻ thù của mình.

Trong cách này, các mê lầm như sự ham muốn và oán ghét tăng tiến như một dòng sông ngập lụt vào mùa hè. Một cách tự nhiên, những mê lầm này khiến cho chúng ta mê đắm trong mọi thứ hành động tiêu cực mà hậu quả của chúng sẽ là sự tái sinh trong những hình thức thấp của sự sinh tử trong tương lai. Nhờ sự tích tập công đức nhỏ bé, chúng ta đã có được một đời người quý báu. Bất kỳ công đức nào đang tồn tại cũng sẽ biểu lộ như một vài mức độ thành đạt tương đối trong đời này.

Như vậy vốn liếng ít ỏi mà chúng ta có sẽ bị tiêu đi mất, và nếu ta không tích tập công đức nào mới thì giống như ta tiêu hết tiền để dành mà không có tiền mới gửi vào. Nếu chúng ta chỉ làm cạn kiệt sự tích lũy công đức của mình thì sớm muộn gì chúng ta sẽ bị đắm chìm vào một đời sau còn đau khổ ghê gớm hơn nữa.

Người ta nói rằng nếu không có một sự tỉnh giác đúng đắn về cái chết thì chúng ta sẽ chết trong sự áp chế của sợ hãi và hối tiếc. Mỗi xúc cảm đó có thể đưa chúng ta đi vào các cõi thấp. Nhiều người tránh đề cập tới cái chết. Họ tránh né nghĩ tới điều tồi tệ nhất, vì vậy khi nó thực sự xảy tới họ bị bất ngờ và hoàn toàn không sẵn sàng. Sự thực hành Phật giáo khuyên chúng ta đừng nên không biết tới các bất hạnh và phải hiểu biết và đối mặt với chúng, chuẩn bị cho chúng ngay từ lúc bắt đầu. Nhờ đó, khi chúng ta thực sự kinh nghiệm nỗi đau khổ thì nó không phải là cái gì hoàn toàn không chịu đựng được.

Chỉ né tránh một vấn đề sẽ không giúp giải quyết nó mà thực ra có thể làm vấn đề tệ hại hơn. Một số người nhận xét rằng thực hành Phật giáo dường như nhấn mạnh tới sự đau khổ và tính chất bi quan. Tôi cho rằng điều này thật sai lầm. Thực hành Phật giáo thực sự cố gắng để chúng ta có được một sự an lạc vĩnh cửu – là điều không thể suy lường nổi đối với một tâm trí bình thường - và tiệt trừ những đau khổ một lần cho mãi mãi. Các Phật tử không hài lòng với sự thành đạt chỉ duy trong đời này hay triển vọng của sự thành đạt trong những đời sau, mà thay vào đó, họ tìm kiếm một hạnh phúc tối hậu. Vì đau khổ là một thực tại do đó quan điểm căn bản của Phật giáo cho rằng sẽ không giải quyết được vấn đề nếu ta chỉ tránh né nó qua quýt. Điều nên làm là đối mặt với đau khổ, nhìn vào nó và phân tích, khảo sát nó, xác định các nguyên nhân của nó và tìm ra phương cách tốt nhất để có thể đối phó với nó.

Những người né tránh nghĩ tới điều bất hạnh thực ra lại bị nó tấn công, họ không được chuẩn bị và sẽ đau khổ hơn những người bản thân họ đã làm quen với những đau khổ, nguồn gốc của chúng và cách chúng phát khởi.

Một hành giả của Pháp nghĩ tưởng mỗi ngày về cái chết, quán chiếu về những nỗi khổ của con người, nỗi khổ của lúc sinh ra, nỗi khổ của sự già đi, nỗi khổ của bệnh tật, và nỗi khổ của sự chết. Mỗi ngày, các hành giả Mật thừa trải nghiệm quá trình sự chết trong sự quán tưởng. Điều ấy giống như trải qua cái chết về mặt tâm thức mỗi ngày một lần. Vì quen thuộc với nó, họ hoàn toàn sẵn sàng khi thực sự gặp gỡ cái chết. Nếu bạn phải đi qua một vùng rất nguy hiểm và ghê sợ, bạn nên tìm hiểu về những sự nguy hiểm và cách xử sự với chúng trước đó. Không tiên liệu về chúng là ngu dại. Dù có thích hay không bạn cũng phải đi tới đó, vì thế tốt nhất là chuẩn bị sẵn sàng để biết cách xử sự khi những khó khăn xuất hiện. Nếu bạn có một sự tỉnh thức hoàn hảo về sự chết thì bạn sẽ cảm thấy chắc chắn rằng bạn sắp chết một ngày gần đây.

Như vậy nếu khám phá ra rằng mình sắp chết trong ngày hôm nay hay ngày mai, nhờ sự thực hành tâm linh, bạn sẽ nỗ lực tự tháo gỡ mình ra khỏi các đối tượng trói buộc bằng cách vất bỏ những thứ sở hữu và coi mọi sự thành công thế tục như không có bất kỳ bản chất hay ý nghĩa nào.

Lợi lạc của sự tỉnh thức về cái chết là nó làm cho cuộc đời có ý nghĩa và nhờ cảm thấy hoan hỉ khi giờ chết tới gần, bạn sẽ chết không chút hối tiếc. Khi bạn quán chiếu về sự chắc chắn của cái chết nói chung và sự bất định của giờ chết, bạn sẽ làm mọi nỗ lực để tự chuẩn bị cho tương lai. Bạn sẽ nhận ra rằng sự thành đạt và những hoạt động của đời này không có bản chất và không quan trọng. Như vậy, sự làm việc cho lợi lạc lâu dài của bản thân bạn và những người khác sẽ có vẻ quan trọng nhiều hơn nữa, và cuộc đời bạn sẽ được dẫn dắt bởi nhận thức đó. Như Đức Milarepa đã nói, bởi chẳng sớm thì muộn bạn phải bỏ lại mọi sự sau lưng, thì tại sao không từ bỏ nó ngay bây giờ?

Mặc dù mọi nỗ lực của chúng ta, kể cả việc dùng thuốc men hay việc cử hành những lễ trường thọ, không ai có thể hứa hẹn sẽ sống quá một trăm năm. Có một vài trường hợp ngoại lệ, nhưng sau sáu mươi hay bảy mươi năm nữa, hầu hết những người đọc quyển sách này sẽ không còn sống. Sau một trăm năm, người ta sẽ nghĩ về thời đại chúng ta chỉ như một phần của lịch sử. Khi cái chết đến, điều duy nhất có thể giúp ích là lòng bi mẫn và sự thấu suốt về bản tánh của thực tại mà người ta đã đạt tới. Về lãnh vực này, khảo sát xem có một đời sống sau khi chết hay không là điều hết sức quan trọng.

Những đời quá khứ và tương lai hiện hữu vì những lý lẽ sau đây:

Những kiểu suy nghĩ nào đó từ năm ngoái, từ năm trước nữa, và ngay cả từ thời thơ ấu có thể được nhớ lại vào lúc này. Điều này chỉ rõ cho ta thấy là một cái biết đã hiện hữu trước cái biết hiện tại. Khoảnh khắc ý thức đầu tiên trong đời này không được sinh khởi mà không có một nguyên nhân, cũng không được sinh ra từ cái gì thường hằng hay vô tri. Một khoảnh khắc của tâm là cái gì trong sáng và thấu biết. Bởi thế cái có trước nó phải là cái gì đó trong sáng và thấu biết, là khoảnh khắc trước của tâm (tiền niệm). Chỉ có thể tin được rằng khoảnh khắc đầu tiên của tâm trong đời này đến từ không cái gì khác hơn là một đời trước.

Mặc dù thân xác vật lý có thể hành xử như một nguyên nhân thứ yếu của những biến đổi vi tế trong tâm, nhưng nó không thể là nguyên nhân chính yếu. Vật chất không bao giờ chuyển hóa thành tâm thức, và tâm thức không thể chuyển hóa thành vật chất. Vì thế, tâm thức phải đến từ tâm thức. Tâm thức của cuộc đời hiện tại này đến từ tâm thức của đời trước và là nguyên nhân của tâm thức trong đời sau. Khi bạn quán chiếu về sự chết và thường xuyên tỉnh thức về nó, đời bạn sẽ trở nên có ý nghĩa. Nhận ra những bất lợi to lớn của việc bám chấp có tính cách bản năng của chúng ta vào sự thường hằng, ta phải chống trả lại nó và tỉnh thức miên mật trước cái chết để ta sẽ được thúc đẩy thực hành Pháp nghiêm cẩn hơn nữa. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng tầm quan trọng của sự tỉnh thức về cái chết không chỉ hạn chế ở giai đoạn bắt đầu.

Nó quan trọng suốt mọi giai đoạn của con đường; nó quan trọng ở lúc bắt đầu, ở giai đoạn giữa và cả ở giai đoạn cuối. Sự tỉnh thức về cái chết mà chúng ta phải nuôi dưỡng không phải là nỗi sợ hãi thông thường, bất lực về việc phải chia ly với những người thân và tài sản của chúng ta. Đúng đắn hơn, chúng ta phải học sợ hãi rằng ta sẽ chết mà chưa chấm dứt được các nguyên nhân của sự tái sinh trong các cõi thấp của luân hồi và sẽ chết mà không tích tập những nguyên nhân và điều kiện cần thiết cho sự tái sinh thuận lợi trong tương lai. Nếu chúng ta chưa hoàn thành được hai mục đích này, thì vào lúc chết, chúng ta sẽ bị áp chế bởi nỗi sợ hãi và ân hận ghê gớm. Nếu chúng ta tiêu phí toàn bộ đời mình để miệt mài trong những hành động xấu xa phát sinh từ sự oán ghét và ham muốn, thì chúng ta gây nên tai họa không chỉ nhất thời mà còn dài lâu. Đó là bởi ta tích lũy và tàng trữ một khối lượng khổng lồ những nguyên nhân và điều kiện (duyên) cho sự đọa lạc của chính chúng ta trong những đời sau. Nỗi sợ hãi về điều đó sẽ kích động chúng ta để biến mỗi ngày trong cuộc đời mình thành cái gì có ý nghĩa. Khi đã có sự thức tỉnh về cái chết, chúng ta sẽ thấy được sự thành công và mọi sự của cuộc đời này thì không quan trọng, và sẽ làm việc cho một tương lai

tốt đẹp hơn. Đó là mục đích của sự thiền định về cái chết. Giờ đây, nếu chúng ta sợ hãi cái chết, chúng ta sẽ nỗ lực tìm kiếm một phương pháp chiến thắng nỗi sợ hãi và hối tiếc của mình khi chết.

Còn ngay bây giờ, nếu ta cứ tránh né nỗi sợ chết thì khi chết, chúng ta sẽ bị trói chặt bởi nỗi ân hận. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng khi sự tham thiền của chúng ta về lẽ vô thường trở nên hết sức vững chắc và kiên cố thì mọi sự chúng ta gặp gỡ đều sẽ dạy chúng ta về sự vô thường. Ngài nói rằng tiến trình đi đến cái chết bắt đầu ngay từ khi thụ thai, và khi còn sống, cuộc đời chúng ta thường xuyên bị hành hạ bởi bệnh tật và sự già yếu. Khi còn khỏe mạnh và tràn đầy sức sống, chúng ta không nên bị lừa phỉnh khi nghĩ rằng mình sẽ không chết.

Chúng ta không nên vui thú trong sự quên lãng khi chúng ta còn khỏe; cách tốt nhất là chuẩn bị cho số phận tương lai của ta. Ví dụ như người đang rơi từ một dốc đá thật cao sẽ không sung sướng gì trước khi họ chạm đất. Ngay cả khi chúng ta còn sống, có rất ít thời gian cho sự thực hành Pháp. Dù cho chúng ta quả quyết là mình có thể trường thọ, có lẽ một trăm năm, nhưng ta đừng bao giờ nhượng bộ cái cảm tưởng là ta sẽ có thời gian để thực hành Pháp sau này. Chúng ta không nên bị chi phối bởi sự lười biếng, nó là một hình thức của tính lười biếng.

Một nửa đời người bị tiêu mất trong việc ngủ, và phần lớn thời gian còn lại chúng ta bị phóng tâm bởi những hoạt động thế gian. Khi ta già đi, sức mạnh thể chất và tinh thần giảm sút, và mặc dù chúng ta có thể mong muốn thực hành, nhưng đã quá muộn bởi chúng ta sẽ không có năng lực để thực hành Pháp. Đúng như một bản Kinh nói, nửa đời người tiêu phí trong giấc ngủ, mất mười năm khi ta còn nhỏ và hai mươi năm khi ta già, và thời gian ở khoảng giữa thì bị dày vò bởi những lo lắng, buồn phiền, đau khổ và thất vọng, vì thế khó có thời gian nào để cho sự thực hành Pháp.

Nếu ta sống một cuộc đời sáu mươi năm và suy nghĩ về tất cả thời gian ta trải qua khi còn bé, tất cả thời gian dùng để ngủ, và thời gian khi ta quá già, thì ta sẽ nhận ra rằng chỉ còn khoảng năm năm để ta có thể hiến mình cho sự thực hành nghiêm cần Phật Pháp.

Nếu chúng ta không dùng một nỗ lực cẩn trọng để thực hành Giáo Pháp, mà cứ sống như ta sống đời thường, thì chắc chắn là ta tiêu phí đời mình trong sự lười nhác không mục đích. Gung-thang Rinpoche nói, có phần điều cốt: “Tôi mất hai mươi năm không nghĩ gì về việc thực hành Pháp, và sau đó mất

hai mươi năm nữa để nghĩ về việc sẽ thực hành sau này, và rồi mất mười năm nghĩ về việc đã bỏ lỡ cơ may thực hành Pháp như thế nào.” Khi tôi còn là một đứa trẻ, không có gì đáng nói. Vào khoảng mười bốn hay mười lăm tuổi, tôi bắt đầu quan tâm một cách đứng đắn về Pháp. Sau đó tôi lại mất đi nhiều thời gian trong những biến động thời cuộc.

Điều tốt nhất tôi có thể nhớ lại là cuộc thi tôi lấy bằng Geshe (học vị hàn lâm cao nhất trong các trường Đại học tu viện Tây Tạng), sau đó tôi phải rời bỏ quê hương mình. Giờ đây, mặc dù có được một ít học tập và thực hành, phần lớn đời tôi đã bị lãng phí một cách lười biếng không lợi lạc gì nhiều. Tuy nhiên tôi không đến nỗi phải hối tiếc rằng mình đã không thực hành.

Nếu tôi nghĩ về phương diện thực hành Tantra Du Già Tối thượng thì có những khía cạnh nào đó của con đường tôi không thể thực hành vì những cơ cấu thân thể của tôi bắt đầu suy thoái cùng tuổi tác. Thời gian để thực hành Pháp không đến một cách tự nhiên mà phải được sắp xếp có chủ đích. Nếu bạn phải khởi hành trên một hành trình lâu dài thì ở một lúc nào đó, cần phải làm những sự chuẩn bị. Như tôi thường thích nói, chúng ta nên dùng năm mươi phần trăm thời gian và năng lực cho những mối quan tâm về đời sau của mình, và khoảng năm mươi phần trăm cho những công việc của đời này.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến cái chết và rất ít nguyên nhân để sống còn. Hơn nữa, những gì chúng ta thường coi là đề củng cố đời sống, như thực phẩm và thuốc men, có thể trở thành những nguyên nhân của cái chết. Ngày nay, nhiều bệnh tật được cho là do bởi chế độ ăn uống của chúng ta. Những hóa chất thường giúp tăng trưởng mùa màng và chăn nuôi súc vật đã góp phần làm sức khỏe suy yếu đi và gây nên sự mất quân bình trong thân thể. Thân người quá nhạy cảm, quá tinh tế khiến nếu nó quá mập thì bạn có mọi thứ vấn đề: bạn không thể đi đứng ngay ngắn, bị cao huyết áp, và bạn trở thành một gánh nặng.

Trái lại, nếu bạn quá gầy ốm, bạn ít mạnh khỏe hay khả năng chịu đựng, nó dẫn tới mọi thứ phiền não khác. Khi bạn còn trẻ, bạn lo lắng không được kể đến trong số những người lớn, và khi quá già thì bạn có cảm tưởng như bị xua đuổi ra khỏi xã hội. Đây là bản chất sự hiện hữu của chúng ta. Nếu mỗi họa hại là một thứ gì tác động từ bên ngoài, thì bạn có thể bằng cách này hay cách khác né tránh nó; bạn có thể chui xuống lòng đất hay lặn sâu trong đại dương. Nhưng khi hiểm họa đến từ bên trong thì bạn không thể làm gì hết. Trong khi chúng ta còn tự do đối với sự bệnh hoạn và khó khăn, và ta có một thân thể khỏe mạnh, chúng ta phải lợi dụng điều đó và rút ra được cốt tủy

của nó. Rút ra được cốt tủy (bản chất) của cuộc sống là nỗ lực để thành tựu một trạng thái hoàn toàn giải thoát khỏi bệnh tật, cái chết, sự suy sụp và nỗi sợ – đó là, một trạng thái của giải thoát và toàn trí.

Người giàu có nhất trong thế giới không thể mang theo một vật sở hữu duy nhất khi chết. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng nếu chúng ta phải để lại đằng sau thân xác này, là thứ mà ta rất thân thiết, coi như của riêng mình và là cái từng đồng hành với ta từ lúc sinh ra như người bạn già nua nhất, thì làm gì có chuyện không phải bỏ lại những của cải vật chất. Hầu hết mọi người đều mất quá nhiều năng lực và thời gian chỉ để cố gắng có được một ít thành đạt và hạnh phúc trong đời này. Nhưng vào lúc chết, mọi hoạt động thể tục của ta, như sự chăm sóc những người thân và bằng hữu, và sự đua tranh với những đối thủ, đành phải bỏ lại dang dở.

Mặc dù bạn có thể có đủ thực phẩm để dùng trong một trăm năm, lúc chết bạn sẽ phải chịu đói, và mặc dù bạn có thể có quần áo đủ mặc trong một trăm năm, nhưng khi chết bạn sẽ phải trần truồng. Khi cái chết tấn công, không có sự khác biệt giữa cách chết của một vị vua, bỏ lại đằng sau vương quốc của mình, và cách chết của một người ăn mày, bỏ lại cây gậy. Bạn nên cố gắng tưởng tượng một tình huống trong đó bạn bị bệnh. Hãy tưởng tượng là bạn bị trọng bệnh và toàn thể sức khỏe thể xác đã ra đi; bạn cảm thấy kiệt sức, và ngay cả thuốc men cũng không giúp được gì. Đến lúc hấp hối bác sĩ sẽ nói bằng hai cách. Với người bệnh thì ông nói: “Đừng lo lắng, bạn sẽ khá hơn. Không có gì phải lo âu; chỉ cần tĩnh dưỡng.” Với gia đình thì ông nói: “Tình huống rất trầm trọng. Quý vị nên sắp xếp để cử hành những nghi lễ cuối cùng.”

Vào thời điểm đó bạn sẽ không có cơ hội nào để hoàn tất công việc dở dang hay để hoàn thiện việc nghiên cứu của bạn. Khi nằm đó, thân thể bạn sẽ quá yếu khiến bạn cử động khó khăn. Rồi hơi nóng của thân từ từ phân tán và bạn cảm thấy thân mình trở nên cứng đờ, như một khúc cây rơi trên giường bạn. Bạn sẽ thực sự bắt đầu nhìn thấy tử thi của chính mình.

Những lời sau cùng của bạn nghe thều thào và những người ở xung quanh phải ráng sức mới hiểu bạn nói gì. Thực phẩm cuối cùng bạn ăn không phải là một bữa ăn ngon lành mà là một nắm thuốc mà bạn sẽ không còn sức để nuốt trôi. Bạn sẽ phải rời bỏ những bằng hữu thân thiết nhất, dường như phải mất nhiều kiếp bạn mới gặp lại họ. Cách thở của bạn biến đổi và trở nên ôn hơn. Từ từ nó sẽ trở nên bất thường, hơi thở vào hơi thở ra nhanh hơn, nhanh hơn nữa. Cuối cùng, sẽ có một hơi thở ra rất mạnh sau cùng, và đây sẽ là sự

chấm dứt việc hô hấp của bạn. Điều đó đánh dấu sự chết như thường được hiểu như vậy. Sau đó thì tên của bạn, cái tên mà đã một thời đem lại niềm vui cho bằng hữu và gia đình bạn khi họ nghe tới nó, sẽ được thêm vào một từ “có” ở trước nó.

Điều trọng yếu là vào lúc hấp hối, tâm phải ở trong một trạng thái tốt lành. Nó là cơ may cuối cùng mà chúng ta có, và là một dịp may không nên bị bỏ qua. Mặc dù chúng ta có thể sống một cuộc đời rất xấu xa, nhưng vào lúc hấp hối ta nên làm một nỗ lực vĩ đại để nuôi dưỡng một trạng thái đức hạnh (an bình) trong tâm. Nếu chúng ta có thể phát triển một lòng bi mẫn hết sức mạnh mẽ và tràn đầy năng lực vào lúc chết, thì có hy vọng rằng ở đời sau chúng ta sẽ tái sinh trong một đời sống thuận lợi. Nói chung, sự quen thuộc đóng một vai trò quan trọng trong việc này. Khi bệnh nhân sắp chết thì việc để cho người hấp hối cảm thấy ham muốn hay oán giận là điều bất hạnh.

Ít nhất, nên cho người bệnh ngắm nhìn hình ảnh các vị Phật và Bồ-tát khiến họ có thể nhận ra các Ngài, cố gắng phát triển đức tin mạnh mẽ nơi các Ngài, và chết trong một tâm trạng tốt lành. Nếu điều này không thể làm được thì điều tối quan trọng là những người chăm sóc và thân quyến đừng làm người sắp chết bối rối. Vào lúc ấy, một cảm xúc rất mãnh liệt như sự ham muốn hay oán giận có thể đưa người hấp hối tới một trạng thái đau khổ ghê gớm và hoàn toàn có khả năng đi vào một sự tái sinh ở cõi thấp. Khi cái chết đến gần, những dấu hiệu nào đó điềm chỉ tương lai có thể xuất hiện.

Những người có tâm thức tốt lành sẽ thấy là mình đang đi từ chốn tối tăm ra ánh sáng hay đi vào nơi quang đặng. Họ sẽ cảm thấy sung sướng, nhìn thấy những điều đẹp đẽ, và sẽ không cảm thấy bất kỳ nỗi đau khổ sâu sắc nào khi họ chết. Nếu lúc hấp hối người ta có những cảm xúc hết sức mãnh liệt về sự ham muốn hay oán ghét thì họ sẽ thấy mọi thứ ảo giác và sẽ cảm thấy đau buồn ghê gớm.

Một số người thấy như thể họ đang đi vào bóng tối, những người khác cảm thấy mình đang bị thiêu đốt. Tôi từng gặp vài người đang bệnh rất nặng, họ kể lại rằng khi đau nặng, họ thấy mình đang bị thiêu đốt. Đây là một biểu thị cho số phận trong tương lai của họ. Do những dấu hiệu như thế, người hấp hối sẽ cảm thấy hết sức bối rối, và sẽ kêu la, rên rỉ, thấy như thể toàn thân đang bị lôi kéo xuống.

Họ sẽ đau khổ sâu sắc lúc hấp hối. Một cách rõ ràng, những sự kiện này phát xuất từ sự bám chấp vào bản ngã. Người hấp hối biết rằng kẻ mà mọi người

rất yêu mến đó sắp chết. Khi những người đã miệt mài phần lớn đời mình trong ác hạnh ấy chết, ta được biết là tiến trình tan hoại hơi ấm của thân thể bắt đầu từ phần thân trên đi xuống trái tim. Đối với những hành giả thiện hạnh thì tiến trình tan biến hơi nóng bắt đầu từ phía dưới, từ bàn chân, và cuối cùng lên tới trái tim. Trong bất kỳ trường hợp nào, tâm thức cũng thực sự khởi hành từ trái tim.

Ngài Shantideva nói rằng ngay cả các súc vật cũng hoạt động để cảm nghiệm niềm vui thích và tránh né đau khổ trong đời này. Chúng ta phải hướng sự chú tâm của ta về tương lai; nếu không, ta sẽ không khác gì những thú vật. Sự tỉnh thức về cái chết chính là nền tảng của toàn thể con đường. Trừ phi bạn phát triển sự tỉnh thức này, còn không thì tất cả những thực hành khác sẽ bị chướng ngại. Pháp là người hướng đạo dẫn dắt ta đi qua những địa hạt không được biết tới; Pháp là thực phẩm nuôi dưỡng ta trong cuộc hành trình; Pháp là vị thuyền trưởng sẽ đưa chúng ta tới bên bờ Niết-bàn. Vì thế, hãy đem tất cả năng lực của thân, ngữ và tâm bạn vào việc thực hành Pháp. Nói về sự thiền định về cái chết và lẽ vô thường thì rất dễ, nhưng thực hành thật sự thì quả là hết sức khó khăn. Và khi chúng ta thực hành, đôi lúc ta không nhận thấy có sự thay đổi nhiều, đặc biệt nếu ta chỉ so sánh hôm qua và hôm nay.

Đó là một mối nguy hiểm dễ làm ta mất hy vọng và trở nên thiếu can đảm. Trong những tình huống như thế, rất lợi lạc khi ta không so sánh từng ngày hay hàng tuần, mà đúng hơn, cố gắng so sánh tâm trạng hiện thời của ta với tâm trạng của năm năm hay mười năm trước; như vậy ta sẽ thấy rằng đã có một vài thay đổi.

Chúng ta có thể nhận ra một số chuyển biến trong quan điểm, trong nhận thức, trong thân tâm, trong sự hưởng ứng của chúng ta đối với các thực hành này. Chính nó là một suối nguồn nâng đỡ, động viên to lớn; nó thực sự ban cho ta niềm hy vọng, vì nó chỉ cho ta thấy nếu ta nỗ lực thì sẽ có khả năng để tiến bộ hơn nữa. Trở nên ngã lòng và quyết định trì hoãn thực hành của chúng ta tới một thời điểm thuận lợi hơn thì thực sự rất nguy hiểm...

(Đặng Văn Nam - Trung Tâm Văn Hoá Phật Giáo Liễu Quán)

---oOo---

The Fourteen Teachings of the Buddha - Translated into English by Tam
Lac Jessica A. Tran

1. The greatest enemy in life is the self

2. The greatest ignorance in life is deceit
3. The greatest failure in life is narcissism
4. The greatest tragedy in life is jealousy
5. The greatest fault in life is to lose oneself
6. The greatest crime in life is disloyalty to parents
7. The greatest pity in life is self-depreciation
8. The greatest pride in life is reviving from failure
9. The greatest bankruptcy in life is hopelessness
10. The greatest wealth in life is health and wisdom
11. The greatest debts in life is owing love
12. The greatest gift in life is acceptance and forgiveness
13. The greatest shortcoming in life is lack of awareness
14. The greatest console in life is endowment and charity

Mười Bốn Điều Dạy của Phật - *Collected by the Most Venerable Kim Cang Tu*

1. Kẻ thù lớn nhất của đời người là chính mình
2. Ngu dốt lớn nhất của đời người là dối trá
3. Thất bại lớn nhất của đời người là tự đại
4. Bi ai lớn nhất của đời người là ghen tỵ
5. Sai lầm lớn nhất của đời người là đánh mất mình
6. Tội lỗi lớn nhất của đời người là bất hiếu

7. Đáng thương lớn nhất của đời người là tự ty
8. Đáng khâm phục lớn nhất của đời người là vươn lên sau khi thất bại
9. Phá sản lớn nhất của đời người là tuyệt vọng
10. Tài sản lớn nhất của đời người là sức khỏe, trí tuệ
11. Món nợ lớn nhất của đời người là tình cảm
12. Lễ vật lớn nhất của đời người là khoan dung
13. Khiếm khuyết lớn nhất của đời người là kém hiểu biết
14. An ủi lớn nhất của đời người là bố thí

---oOo---

The Perfections – Paramitas (Ba-la-mật)

At the very heart of the practice of the Mahayana vision of Buddhism is the development of the “Perfections” (Paramitas), or virtues, which are deemed absolutely essential to anyone embarking on the path of the bodhisattva. These perfections are: generosity (dana), morality (shila), patience (kshanti), vigor (virya), advanced meditation (dhyana) and understanding (prajnya). Sometimes the list is extended to include a further four perfections – skill means (upaya), conviction (pranidhana), strength (bala) and knowledge (mana). The paramitas, in the words of one famous Buddhist text (the Lankaratara sutra) are ideals of spiritual Perfection, designed to act as guidance on the bodhisattva’s path to self realization... They are to be seen as ideals for the emotional life (shanti and virya), and finally as ideas for the spiritual life (dhyana and prajnya).

The Sermon at Benares - Bài Thuyết Pháp tại Vườn Nai - Tôi Nghe Như Vậy...

Thus have I heard: at one time the Lord dwelt at Benares at Isipatana in the Deer Park. There the Lord addressed the five monks:

“These two extremes, monks, are not to be practiced by one who has gone forth from the world. What are the two? That conjoined with the passions and luxury, low, vulgar, common, ignoble, and useless; and that conjoined with self-torture, painful, ignoble, and useless. Avoiding these two extremes the Tathagata has gained the enlightenment of the Middle Path, which produces insight and knowledge, and tends to calm, to higher knowledge, enlightenment, Nirvana.

“And what, monks, is the Middle Path, of which the Tathagata has gained enlightenment which produces insight and knowledge, and tends to calm, to higher knowledge, enlightenment, Nirvana? This is the noble Eightfold Way: namely, *right view, right intention, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration*. This, monks, is the Middle Path, of which the Tathagata has gained enlightenment, which produces insight and knowledge, and tends to calm, to higher knowledge, enlightenment, Nirvana.

- (1) Now this, monks, is the noble truth of pain: birth is painful, old age is painful, sickness is painful, death is painful, sorrow, lamentation, dejection, and despair are painful. Contact with unpleasant things is painful, not getting what one wishes is painful. In short the five groups of grasping are painful.
- (2) Now this, monks, is the noble truth of the cause of pain: the craving, which tends to rebirth, combined with pleasure and lust, finding pleasure here and there; namely, the craving for passion, the craving for existence, the craving for non-existence.
- (3) Now this, monks, is the noble truth of the cessation of pain, the cessation without a remainder of craving, the abandonment, forsaking, release, non-attachment.
- (4) Now this, monks, is the noble truth of the way that leads to the cessation of pain: this is the noble Eightfold Way; namely, right views, right intension, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration.

“This is the noble truth of pain: Thus, monks, among doctrines unheard before, in me sight and knowledge arose, wisdom arose, knowledge arose, light arose.

“This noble truth of pain must be comprehended. Thus, monks, among doctrines unheard before, in me sight and knowledge arose, wisdom arose, knowledge arose, light arose.

“It has been comprehended. Thus, monks, among doctrines unheard before, in me sight and knowledge arose, wisdom arose, knowledge arose, light arose. [Repeat for the second truth, with the statement that the cause of pain must be abandoned, for the third truth that the cessation of pain must be realized and has been realized, and for the fourth truth that the Way must be practiced and has been practiced.]

“As long as in these four noble truths my due knowledge and insight with the three sections and twelve divisions was not well purified, even so long, monks, in the world with its gods, Mara, Brahma, its beings with ascetics, Brahmins, gods, and men. I had not attained the highest complete enlightenment. This I recognized.

And when, monks, in these four noble truths my due knowledge and insight with its three sections and twelve divisions was well purified, then monks...I had attained the highest complete enlightenment. This I recognized. Knowledge arose in me, insight arose that the release of my mind is unshakable: this is my last existence; now there is no rebirth.”

Thus spoke the Lord, and the five monks expressed delight and approval at the Lord’s utterance. And while this exposition was being uttered there arose in the elder Kondanna the pure and spotless eye of the doctrine that whatever was liable to origination was all liable to cessation.

Thus when the Wheel of the Doctrine was set turning by the Lord, the earth-dwelling gods raised a shout: This Supreme Wheel of the Doctrine has been set going by the Lord at Banares at Isipatana in the Deer Park, a Wheel which has not been set going by any ascetics, brahmin, god, Mara, Brahma, or by anyone in the world.” The gods of the heaven of the four Great Kings, hearing the shout of the earth dwelling gods, raised a shout... The gods of the heaven of the Thirty-three, hearing the shout of the gods of the four Great Kings...the Yama gods...the Tusita gods... the Nimmanarati gods... the Paranimmitavasavattin gods...the gods of the brahma world raised a shout:” The supreme Wheel of the Doctrine has been set going by the Lord at Banares at Isipatana in the Deer Park, a Wheel which has not been set going by any ascetics, brahmin, god, Mara, Brahma, or by anyone in the world.”

Thus at that very time, at that moment, at the second, a shout went up as far as the Brahma-world, and this ten-thousandfold world system shook,

shuddered, and trembled, and a boundless great light appeared in the world surpassing the devine majesty of the gods...

(The Teachings of the Compassionate Buddha by E.A. Burtt)

Vườn Lộc Uyển, nơi Đức Phật giảng kinh Chuyển Pháp Luân

Vào khoảng 2.500 năm trước, Đức Phật đã chọn nơi này để thuyết pháp lần đầu tiên, sau khi ngộ được cội Niết Bàn. Năm môn đệ, những người theo Người đã kinh ngạc khi nhìn thấy ánh hào quang rực rỡ của Đức Phật, và Người đã thuyết phục các môn đệ của mình bằng bài thuyết pháp đầu tiên trước họ, ngày nay gọi là Kinh Chuyển Pháp Luân. Điều này đã tạo nên một truyền thông trong các Tăng Lữ, để phổ biến lời dạy của những người tu khổ hạnh, trên khắp thế giới.

---oOo---

The Stupa tradition – When the Buddha died, his remains were distributed in eight simple hemispherical burial mounds, created in India at places important in his life. In Sanskrit these mounds became known as **Stupas** (literally “heaps = đống”) [tháp chứa hài cốt]

More stupas were subsequently built all over South Asia (many by the 3rd century Buddhist convert, Emperor Ashoka), each containing a sacred relic. These structures not only mark the Buddha’s death but are a reminder of his life, teachings and enlightened mind. Stupas continue to build today, and their design has become more elaborate. They are described as having five main parts, symbolizing the five elements and their relationship to the enlightened mind:

- Square base: earth, equanimity
- Hemispherical dome: water, indestructibility
- Conical spire: fire, compassion
- Crescent moon: wind, action
- Circular disc, or jewel: space awareness

Xá Lợi là gì?

Xá Lợi là những phần kết tinh còn lại sau khi làm lễ trà tỳ (hỏa thiêu) nhục cốt của Đức Phật và các vị cao tăng. Đối với người thường, sau khi thiêu xác, chỉ còn tro và phần xương cháy chưa rã.

Danh từ Xá Lợi do âm tiếng Phạn là **Saririkadhatu**. Ngày xưa nói đến Xá Lợi, người ta nghĩ đến Xá Lợi của Đức Phật. Sau này có những vị Thánh Tăng và các vị Đạo Sư đắc đạo, sau khi làm lễ trà tỳ, đệ tử cũng thu được nhiều Xá Lợi. Tất cả những đồ dùng là di tích của Phật và các vị Thánh Tăng như y, bình bát, tích trượng, v.v. đều gọi là Xá Lợi. Hiện nay ở Miền Điện, người ta còn thờ tóc và móng tay của Đức Phật khi Ngài còn tại thế đã cắt cho hai vị đệ tử tại gia đầu tiên. Trong kinh tạng Pali thường đề cập đến Xá Lợi Xương, Xá Lợi Răng và Ngọc Xá Lợi.

Ngọc Xá Lợi là phần tủy kết tinh trở lại thành những viên có hình thể hơi tròn và cứng, lớn nhỏ khác nhau. Viên lớn như hạt đậu hạt bắp; viên nhỏ như hạt gạo hạt mè. Xá Lợi có nhiều màu sắc và sáng đục khác nhau. Thông thường Xá Lợi có màu trắng, đỏ, hồng, xanh và vàng, có thứ trong như thủy tinh, có thứ trắng ngà như hạt gạo, có thứ phát ra ánh sáng nhẹ nhàng như pha lê, cũng có thứ màu sáng nhuận như san hô. Ngọc Xá Lợi là thành quả của công phu tu hành giữ gìn giới luật và công năng tu tập thiền quán cao thâm của Đức Phật và các vị cao tăng.

Kinh Đại Bát Niết Bàn diễn tả rằng sau lễ trà tỳ, Xá Lợi của Đức Phật được chia làm tám phần và phân chia cho đại diện của tám nước đem về tại quốc gia họ. Nhưng hơn 200 năm sau đó, khi hoàng đế A Dục thống nhất toàn thể lãnh thổ xứ Ấn và trở thành một vị vua Phật tử hộ đạo, vua A Dục đã gom tất cả Xá Lợi ở tám nơi và chia thành 84,000 phần đựng trong 84.000 tháp báu nhỏ ban bố khắp các nước.

Việc xây dựng các ngôi bảo tháp thờ Xá-Lợi Phật, trước tiên ở cõi trời, kế đến là Ấn Độ, sau đó là Tích Lan, v.v... và hiện nay đang được tiến hành tại nhiều nơi trên thế giới cũng không ngoài mục đích trên.

Becoming a Buddhist (Sakyong Mipham Rinpoche)

“When we take refuge in the Buddha, we mean the qualities of the Buddha that are inherent within us. We are taking refuge in our own intrinsic enlightenment.” Many people these days are reading books about Buddhism, practicing Buddhist meditation, and applying Buddhist principles in their work and personal lives. If you are one of those who is interested in the dharma, you may come to a point where you want to decide whether you really are a Buddhist or whether you are not.

The formal decision to become a Buddhist is marked by the refuge ceremony, in which you take refuge in what are known as the three jewels: the Buddha, the dharma, and the sangha (the community of Buddhist practitioners). Some people who take the refuge vow wonder afterwards if they made the right choice, so it's important to consider seriously whether becoming a Buddhist is what you want to do with your life. Taking refuge is not a temporary situation. Once you take the refuge vow, it's supposed to last forever.

Taking refuge is about how we are going to lead our lives. We take refuge because we have looked everywhere for a place we could be content, where we could reduce our anxiety. But when we looked at our world, we realized that there is no place for us to find harmony, or to understand the nature of things.

We take refuge in the Buddha because we are taking the same journey as he did. The Buddha lived in a palace and had good food and drink. If there had been movies then, he would have watched them all. He did everything there was to do, yet he realized that something was still not quite right. So like the Buddha, we ask, "Where is our life taking us?" and, like the Buddha, we look inside to understand the mind.

When we take refuge in the Buddha, we take the Buddha as an example. The Buddha is not a god - this is not a theistic situation where Buddha is better and we are worse, or he is the boss and we are the servants. In fact, Buddha is us. We are Buddha, but we have not yet realized our full buddhahood.

The Buddha realized that there is really no self. When he looked at the self, that self we hang on to so tightly, he realized that it does not really exist. From a greater point of view, he not only saw beyond personal ego, he also overcame the notion of external phenomena altogether. The Buddha realized the egolessness of both self and other. He actually overcame the whole world of duality - samsara and nirvana, existence and non-existence, eternalism and nihilism.

So we look at the Buddha with respect and appreciation for showing us how to live our life. When we take refuge in the Buddha, we take shelter from confusion, chaos and suffering. We are overcoming our discursiveness and our conflicting emotions. It is very personal. Nobody else can identify

that thought for you; nobody else can deal with that emotion for you. You have to work it out for yourself.

When we talk about taking refuge in the Buddha, we mean the qualities of the Buddha that are inherent within us. The Buddha possesses wisdom, compassion and power: wisdom so we know what we are doing, compassion so we have a soft heart and care about others, and power so we can continue the journey. We call that buddhanature. We are taking refuge in our intrinsic enlightenment.

This leads us to the dharma, which is the second aspect of taking refuge. What's important is not so much who the Buddha was but what he expressed—the truth, the dharma. The Buddha's message that there is no self was “a fearless proclamation of the truth.”

When we begin to meditate, we discover that we're always thinking about things such as who we know, where we've come from, what we're going to do. We realize that our idea of who we are is all in relationship to other. We have created this individual identity in relationship to other.

So at a certain point, when our mind begins to relax and our thoughts begin to disappear, we may become a bit frightened. Our sense of boundary begins to dissolve. There is no one to talk to. There is no one there. We realize we're just holding on to an idea of who we are; we are holding on to a conceptualization. In fact, everything we engage in is conceptualization. The process of meditation helps us realize the truth of the dharma. So can we be that fearless? Can we look at what is there—or what is not there?

When we take refuge in the dharma, we are not following some prescribed path. We really have to look inside our own mind, and the dharma helps us to do that. Truth is constant, so the dharma provides some stability in our life. The dharma acts as our protection; it protects our mind and it protects our heart.

Finally, we take refuge in the sangha, the people who are on the path with us. Those who are in the sangha are warriors, because they are trying to overcome samsara. Members of the sangha support one another and care for one another. They are not perfect, but they inspire us because they are people who want to deepen their practice of mindfulness, awareness and compassion. The sangha is also a container. When we practice together, the

sangha helps our discipline. We realize that there are other people around who are going through the same thing. That gives us a feeling of encouragement.

We are talking about taking a special path. But this path has been traveled by great practitioners before us, and it is now up to us to travel it. We must understand this is completely possible; there is no reason at all that we cannot travel this path. Yes, we all have our own individual situations or karma—some of us tend to be a little bit more lazy, some of us tend to be more uptight. We all have various tendencies. But the truth remains the same. It is unchanging within us.

That is the beauty of the dharma: it is completely available. We don't need any particular credentials in order to understand it. On the other hand, we do need to hear, meditate and contemplate. We do need to understand what we are doing. We do need to correct our misunderstandings.

Taking refuge does not mean that we take Buddha's words as the unquestioned truth. We must question the words of the Buddha. We need to ask, "Is this real? Does this actually work? Does it make sense?" The Buddha didn't say, "I am going to save you." He said, "You have the ability to make your situation better. You have all the capabilities. It is up to you." Ultimately, that is the truth in which we are taking refuge. Sakyong Mipham Rinpoche is holder of the Buddhist and Shambhala lineages of his father, the late Chogyam Trungpa Rinpoche. In 1995 he was recognized as the incarnation of the great nineteenth-century Buddhist teacher Mipham Rinpoche. His book on mindfulness meditation was published by Riverhead in 2001.

Quy Y Tam Bảo: Quy Y Phật, Pháp, Tăng

1. Quy y Phật, không đọa địa ngục
2. Quy y Pháp, không đọa Ngạ Quỷ
3. Quy y Tăng, không đọa súc sinh

Quy nghĩa là trở về, y nghĩa là nương tựa. Quy y Tam Bảo là trở về nương tựa nơi Phật, Pháp và Tăng. Tại sao nói là trở về? Thông thường, hàng ngày chúng ta sống mà luôn luôn chạy theo những ham muốn, ái dục..., vì thế chúng ta gây nghiệp, tích nghiệp nên phải trôi lăn mãi trong vòng sinh tử luân hồi. Một khi thức tỉnh để trở về nương tựa nơi Tam Bảo, thì đây là

bước đầu trên đường tu tâm dưỡng tánh, trước hết là để sống ngay lúc này trong niềm an lạc, sau nữa là sẽ được giác ngộ và giải thoát.

Phật Tử Tại Gia Phổ Biến Và Linh Động Phật Giáo

Phật tử tại gia ở chung đụng với quần chúng hoàn cảnh sanh sống cũng như họ, nếu thực hiện được đạo đức mới đáng cho quần chúng chú ý. Nếu mỗi Phật tử tại gia đều sống gần giống lời Phật dạy, Phật giáo tự nhiên phổ khắp quần chúng. Bởi vì nhân tình bao giờ cũng xu lợi, muốn khuyên bảo làm việc gì phải thấy lợi ích hiển nhiên họ mới làm. Chúng ta kêu gọi khuyến nhủ quần chúng hướng về Phật giáo nhưng điều kiện lợi ích chưa đủ chứng tỏ, đừng hòng quần chúng chịu theo. Do đó, người Phật tử tại gia phải áp dụng Phật giáo xây dựng gia đình mình được êm ấm hạnh phúc là chứng cứ xác thực để quần chúng lấy đó làm tiêu chuẩn hướng về Phật giáo. Hình dáng từ bi, nhẫn nhục, hỷ xả v.v...đều biểu lộ qua con người Phật tử, ấy là bài thuyết pháp sống linh động và rất hiệu quả.

Nếu Phật tử chỉ học giáo pháp bằng lý thuyết suông, không làm sống dậy một điểm nào qua con người mình. Người ấy không phải chơn chánh Phật tử. Vì cá nhân họ không biết dùng Phật giáo để tu tập, lại là mục tiêu cho quần chúng khinh thường Phật giáo. Giả sử có những vị giảng sư giảng rất hấp dẫn linh động, đã khô cổ, khan giọng kêu gọi quần chúng quy y Tam bảo, chỉ gây hào hứng nhất thời cho quần chúng chứ không mong kết quả, nếu rải rác bên cạnh quần chúng có các gia đình đã quy y Phật giáo đôi ba năm mà hành động, cử chỉ, tâm tánh năm này không khác năm xưa, sự rầy rà, giận dữ, ghét, oán, thì cũng hết mọi gia đình khác. Quần chúng thấy quy y Phật giáo cũng bằng thừa, không lợi ích gì cho gia đình, cho xã hội, như gia đình anh A, chị B đã quy y Phật giáo nhan nhản trước mắt kia mà thôi. Đó chính là Phật tử tự đưa Phật giáo đến chỗ vô dụng đối với quần chúng. Khi quần chúng thấy sự có mặt của Phật giáo là thừa thãi, thử hỏi Phật giáo còn có thể sống được không? Ảnh hưởng sâu đậm to tát nhất đối với quần chúng là hình ảnh cá nhân và gia đình của các Phật tử tại gia. Phật giáo sẽ phổ biến khắp quần chúng, khi nào Phật tử tại gia biết áp dụng Phật giáo vào nếp sống gia đình. Phật giáo rất linh động hữu ích khi cá nhân Phật tử biết thực hiện theo lời Phật dạy.

Trách nhiệm truyền bá Phật giáo trong quần chúng phần lớn do cư sĩ. Cư sĩ là hình ảnh gần gũi thiết thực nhất với quần chúng cho nên các vị Bồ tát đa số hiện thân cư sĩ, như Đức Quán Thế Âm, Đại Thế Chí, Văn Thù, Phổ hiền,

v...v...Các Ngài muốn gần gũi thân thiết để hóa độ quần chúng nên phải mang hình thức giống họ. Tinh thần Đại Thừa Phật giáo là tích cực lợi tha, mang nước từ bi chan rưới khắp quần chúng nên hình dáng Cư sĩ rất cần thiết thích hợp. Phật tử tại gia phải ý thức trách vụ quan trọng to tát của mình gắng thực hiện cho được phần nào nhiệm vụ.

Trách Vụ Tăng Ni Đối Với Cư Sĩ

Tăng, Ni, có nhiệm vụ giáo hóa quần chúng phần lý thuyết. Lý thuyết chỉ là khả năng hướng dẫn lý trí khiến người ta cảm mến Phật giáo nhưng thực tế sống động phải là hình dáng cư sĩ thường sinh hoạt bên cạnh họ. Hoàn cảnh, nếp sống Tăng, Ni, là hình ảnh cao đẹp nhưng rất xa xôi chỉ để làm mục tiêu siêu thoát cho hàng Phật tử hướng về.

Quần chúng bao giờ cũng tránh khổ tìm vui, Phật giáo lúc nào cũng ban vui cứu khổ nên rất thích hợp nhu cầu cùng khổ. Vui có 3 thứ: vui hiện tại, vui vị lai, vui giải thoát. Cứu giúp người khỏi cái khổ đói, rách v..v... là ban vui hiện tại. Khuyên người bỏ ác tu thiện làm những điều phước đức để đời sau hưởng quả báo an lạc là ban vui vị lai. Chỉ dạy người tu hành đạt được chân lý Tứ đế, Thập nhị Nhân duyên v..v... siêu thoát vòng trầm luân, sanh tử là ban vui giải thoát. Vui hiện tại, vui vị lai, hàng Phật tử có thể ban bố được. Vui giải thoát chỉ dành riêng giới xuất gia hướng dẫn. Mục đích chính của Phật giáo là cứu người khỏi cái khổ trầm luân, ban cái vui giải thoát. Ban cái vui hiện tại, vui vị lai chỉ là bước đầu hướng người vào cửa đạo. Chư Bồ Tát ra tế độ chúng sanh trước cái vui hiện tại sau mới đưa đến cái vui giải thoát. Hai phái Phật tử Xuất gia và Tại gia chung sức tiếp độ chúng sanh, kẻ ban vui hiện tại, người hướng dẫn đến vui giải thoát, có thể mới đạt được mục đích chung cục của Phật giáo và mới phổ biến khắp cả chúng sanh.

Tăng, Ni, bao giờ cũng giữ hình ảnh giải thoát. Hình ảnh giải thoát không có nghĩa là cái đầu hay chiếc áo mà phải là chất vị thẩm nhuận trong con người của Tăng, Ni. Những lời nói những cử chỉ của Tăng, Ni đều biểu lộ ảnh hình giải thoát. Những lúc sống lẫn lộn với trần tục đã mệt mỏi trở về chưa nhìn thấy hình ảnh giải thoát, cảm nhận đức tính Từ Bi, hòa nhã, nghe những lý thuyết cao siêu của Tăng, Ni, người cư sĩ nghe lòng nhẹ nhàng an ổn. Cho nên Tăng, Ni phải giữ nguyên chất vị giải thoát, thể hiện đức hạnh Từ Bi, hòa nhã và thông đạt giáo lý. Đừng bao giờ Tăng, Ni bước sang lãnh vực Cư Sĩ, cũng như lãnh vực Cư sĩ bước vào lãnh vực Tăng, Ni.

Chúng ta không nên đóng khung Phật giáo trong khuôn khổ tín ngưỡng nhỏ hẹp, khiến quần chúng nhìn vào thấy Phật giáo là cái xác chết khô khan. Chúng ta phải linh động Phật giáo cả mọi khía cạnh, nguồn sinh lực Phật giáo dồi dào qua hành động ngôn ngữ của các Phật tử tại gia. Phật tử biết áp dụng phần nào lời Phật dạy vào cá nhân và gia đình thì Phật Pháp sẽ trường tồn và phát triển mãi mãi. Trách nhiệm hoằng hóa Phật giáo là ở Tăng, Ni, phổ biến Phật giáo linh động trong quần chúng là do Cư sĩ. Giờ rảnh nói chuyện thân mật trong gia đình, hoặc đi thăm người láng giềng đau yếu...đều là những buổi thuyết pháp linh động của Cư Sĩ. Cách ăn ở trong nhà, sự đối xử hàng xóm hợp đạo lý ấy là bài thuyết pháp sống của Phật tử tại gia. Phật tử tại gia thực hiện được nhiệm vụ mình, mới thật là người hộ đạo chân chánh.

Tuy nhiên, thực hiện toàn vẹn nhiệm vụ là điều rất khó, Phật tử tại gia nên tiến dần theo khả năng và phương tiện của mình. Làm thế nào sau thời gian quy y Tam bảo, mỗi tháng, mỗi năm, người chung quanh nhìn vào ta thấy đã tiến mỗi ngày mỗi khác hơn trước. Trong Kinh Ưu Bà Tắc mỗi khi dạy một hạnh tu, sau cùng Đức Phật kết thành câu: " Người tại gia giữ được rất khó vì nhiều nhân duyên ràng buộc". Biết là khó, nhưng chúng ta đã quyết tâm tu tiến phải cố gắng vượt lên, không vì khó mà e dè lui sụt làm mất ý chí hướng thượng của mình.

(Thích Thanh Từ - Phương Bối Am)

---oOo---

THÁI ĐỘ SAI LẦM CỦA PHẬT TỬ VIỆT NAM HIỆN TẠI (Đại-Lão Hòa-Thượng Thích-Thanh-Từ)

A. THÁI ĐỘ SAI LẦM CỦA PHẬT TỬ BÌNH DÂN

Người bình dân vì thiếu phương tiện học hỏi chánh pháp nên không phân biệt được Phật giáo và Thần giáo. Hơn nữa, Phật giáo là nền giáo lý cao sâu, nếu không phải người giàu suy tư nhiều chiêm nghiệm thì không sao thấu đạt nổi. Người bình dân thời giờ hiếm hoi, tâm hồn bình dị, làm sao hiểu thấu được những lẽ siêu thoát của Phật dạy. Do đó, họ có những tin hiểu sai lầm như sau:

1.- THIÊN HÌNH THỨC NGHI LỄ

Người bình dân đến với Phật giáo chú trọng nhiều về hình thức nghi lễ. Quy y là để khi nào bệnh nhờ thầy cầu an, khi chết nhờ thầy cầu siêu. Cho nên

trong gia đình có đứa bé ốm đau là chạy thỉnh thầy Trụ trì về nhà cầu an. Nếu trong thân quyến có tang, đến ngày tuần thất thì thỉnh thầy về nhà tụng kinh suốt đêm. Vào chùa, bất cứ bàn thờ Phật hay bàn thờ vong đều hì hục lễ bái và lâm râm khấn nguyện. Cứ tin rằng lạy càng nhiều thì phước càng lớn. Đi chùa những ngày sóc, ngày vọng để cúng kính lễ bái, ngoài ra không cần biết gì nữa. Họ quan niệm tu hành rất giản dị, ai thường cúng kính là người đó tu nhiều. Ông thầy Trụ trì nào thường tổ chức cầu an, cầu siêu, cúng cô hồn, cúng sao... là ông thầy ấy tu hành tinh tấn. Người Phật tử nào bỏ tiền nhiều, xin lễ này, tổ chức lễ nọ cho là người Phật tử thuần thành chân chánh. Xuất tiền in kinh ấn tống thì chọn rỗng rặt các nghi thức cầu an, cầu siêu, kinh Tam Bảo, Địa Tạng v.v... Nếu ai giới thiệu ấn tống quyển “Lịch sử Phật giáo” cần thiết hoặc “Những bài giảng” có giá trị thì họ lắt đầu từ chối, bảo rằng: “Ấn tống sách đó thì ít phước!” Bởi nhận định này nên Phật giáo càng ngày càng đi sâu vào hình thức nghi lễ.

2.- TIN PHẬT NHƯ VỊ THẦN LINH

Người bình dân đến với đức Phật để cầu ban phước, che chở, ủng hộ hơn là tìm giác ngộ. Người ta nghĩ rằng: có tai nạn cầu Phật, Phật sẽ cứu độ cho. Vì vậy ngày bình không cần đến chùa, chờ khi cần cầu xin một việc gì mới mang hương đăng đến chùa cầu nguyện. Thật là:

Hữu tật thì bái tứ phương,
Vô tật đồng hương chẳng mất.

hoặc:

Nghiêng vai ngửa vái Phật trời,
Đương cơn hoạn nạn, độ người trăm luân.

Quan niệm Phật như vị thần linh chỉ coi việc ban phước, giáng họa. Vì vậy, người ta không ngại gặp Phật thì cúng, gặp thần thì lạy, gặp ma quỷ thì cầu xin. Bởi trên cương vị ban phước giáng họa, họ không phân biệt đâu trọng đâu khinh, miễn vị nào đem lại được những điều cầu nguyện của họ là linh thiêng, bằng không thì hết linh ứng. Hết linh ứng thì họ bỏ không theo nữa, dù Phật cũng thế. Do đó, trong dân gian những cốt Cô, cốt Cậu đều được Phật tử tín ngưỡng qui y. Vì những Cô, Cậu ấy đã báo cho họ biết những tai nạn sắp đến và đã cho bùa chú để họ dán trong nhà khiến con cháu mạnh giỏi, làm ăn phát đạt. Niềm tin Phật như vậy, họ rất dễ tin mà cũng rất dễ bỏ, nếu một sở nguyện được thành, hoặc không toại nguyện.

3.- TIN PHẬT QUA NHỮNG HÌNH THỨC TÀ GIÁO

Có những người đến với Phật, không do hiểu Phật pháp mà nhờ ông Đồng, bà Cốt mạch phải quy y Phật sẽ khỏi tai nạn chẳng hạn, họ liền đến chùa xin quy y. Hoặc có người do xin xăm hay bói quẻ, trong xăm quẻ dạy theo Phật hay thờ Phật thì mọi sự an lành..., họ liền phát nguyện quy y Phật. Hoặc vị Trụ trì có học bùa chú trừ ma ám quỷ, người có con bệnh đến nhờ thầy trị chữa, nếu con lành bệnh liền xin quy y Phật...

B. THÁI ĐỘ SAI LẦM CỦA GIỚI TRÍ THỨC NGHIÊN CỨU PHẬT

Đa số người trí thức gần đây chịu khó nghiên cứu Phật giáo, tìm thấy những triết lý cao siêu trong Tam Tạng giáo điển, họ tỏ vẻ thích thú; nhưng nhìn lại hình thức cúng kính, nghi lễ trong chùa chiền, họ cực lực phản đối, cho đó là sự sai lạc lớn lao đáng trách. Giới trí thức y cứ những điểm như sau để phản nản Phật giáo hiện tại.

1.- CĂN CỨ LÝ NHÂN QUẢ

Căn cứ lý nhân quả, mình gây nhân thì mình chịu quả, dù cha con cũng không thay thế nhau được, huống là kẻ khác. Nhân đã gây thì quả phải chịu; nguyện cầu, cúng tế, làm phước... của người khác không liên hệ gì đến người này cả. Như A ăn thì A no, không thể A ăn mà B no được. Vì thế, những người khuyên cầu nguyện, cúng dường, bố thí... chỉ gây thêm sự mê tín dị đoan, trong Phật giáo không thừa nhận điều đó. Bởi nhận xét trên, nên giới trí thức cực lực phản đối việc cúng dường, cầu nguyện..., cho hành động như thế là sai Phật pháp, là bị nhóm người tu lợi dụng.

2.- CĂN CỨ THUYẾT VÔ NGÃ, VÔ TRƯỚC

Nhìn vào Phật giáo thấy thuyết vô ngã, vô trước thật là hệ trọng. Nếu người tu không phá được ngã chấp thì không sao giải thoát được. Muốn dứt ngã chấp thì tự mình phải làm công phu trừ diệt. Không ai có thể làm cho ai được giải thoát, nếu người ấy không dứt trừ ngã chấp thật sự. Người không tự cố gắng phá trừ ngã chấp, mà sau khi chết, trong thân quyền thỉnh chư Tăng đến cầu siêu, mong được giải thoát thật là điều vô lý.

Phật giáo nhằm vào tự lực, mỗi người phải tự độ lấy, đừng y lại vào ai cả. Dù đức Phật cũng không thể cứu độ chúng ta được, nếu chúng ta không tu. Như vậy, làm gì có do tụng kinh mà độ được các vong linh. Nếu người chủ

trưng tụng kinh cầu siêu, độ được các vong linh, đó là tà đạo chứ không phải Phật giáo. Bởi y cứ những điểm giáo lý như trên, giới trí thức nghiên cứu Phật giáo rất bất bình việc thực hành tu tập của tín đồ và chư Tăng hiện tại. Cho rằng tín đồ mù quáng đi sai lạc, chư Tăng lợi dụng để no cơm ấm áo.

C. DUNG HÒA

Hai thái độ trên không khéo trở thành cực đoan. Một bên nặng phần tín ngưỡng, thiên về hình thức cung kính, quên lãng phần tự tu, không chịu học hỏi giáo lý. Một bên thiên về triết lý, chú mục vào triết lý, bỏ sót phần tín ngưỡng. Phật giáo còn tồn tại đến ngày nay là do bao trùm cả triết lý và tín ngưỡng. Nếu bỏ mất một trong hai phần thì Phật giáo không còn là Phật giáo nữa. Cho nên những người chấp một cách cực đoan trong hai thái độ trên đều là sai lầm.

1.- SAI LẦM CỦA NGƯỜI NẶNG PHẦN TÍN NGƯỠNG

Người tu theo đạo Phật phải có sức mạnh tinh thần để cải đổi những tâm niệm, hành vi, ngôn ngữ sai lầm trở thành chân chánh. Chính khi đứng chấp tay tụng kinh hay lễ Phật, chúng ta cũng thấy biểu lộ đầy đủ ý nghĩa này. Người Phật tử đứng trong điện Phật, hai tay chấp lại theo hình hoa sen búp, gọi là Liên hoa ấn, để ngay giữa ngực, ngay quả tim, nói lên tâm tư thanh tịnh. Mắt nhìn xuống cốt phản tỉnh, tự quán sát nội tâm mình. Thân ngay thẳng trang nghiêm, miệng tụng kinh, niệm Phật, để biểu lộ thân thanh tịnh và khẩu thanh tịnh.

Hình thức nghi lễ ấy không có nghĩa là cầu xin, y lại vào đức Phật, mà chỉ cần yếu giữ gìn ba nghiệp thanh tịnh. Bởi thiếu khung cảnh trang nghiêm, chúng ta muôn kèm thúc thân tâm thanh tịnh rất khó khăn, nên hình thức nghi lễ là phương tiện giúp chúng ta thực hiện được điều ấy. Đừng lầm rằng Phật ban cho ta sự thanh tịnh. Chính Phật đã dạy:

Làm dữ bởi ta mà nhiễm ô cũng bởi ta,
làm lành bởi ta mà thanh tịnh cũng bởi ta.
Tịnh hay bất tịnh đều bởi ta,
chớ không ai có thể làm cho ai thanh tịnh được.
(Kinh Pháp Cú, bài 165, Thượng tọa Trí Đức dịch)

Lại làm lành làm dữ cũng tại ta thì Phật đâu ban phước, giáng họa cho ta được. Cho nên quan niệm Phật như vị thần linh thật là sai lầm. Người Phật tử phải nhằm vào tự lực nhiều hơn. Kinh Pháp Cú chép:

Chính tự mình làm chỗ nương cho mình,
chớ người khác làm sao nương được?
Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu.
(Kinh Pháp Cú, bài 160)

Tuy nhiên, người Phật tử vẫn phải cúng dường, lễ bái Phật, nhưng cúng dường Phật là để phát thiện tâm, lễ bái Phật là tỏ lòng khát khao giải thoát giác ngộ. Không nên có quan niệm cúng dường Phật cầu Phật ban ơn, lễ bái Phật cầu Ngài tha tội. Dù cho lễ Phật sám hối cũng không có nghĩa cầu tha tội. Đó chẳng qua nhờ Phật làm đối tượng để phát tâm ăn năn chữa cải và hối hận. Có biết như thế thì sám hối mới hết tội. Chúng ta hãy trả đức Phật trở về vị trí của Ngài là bậc “Đạo sư”. Chúng ta cũng phải tu tập đúng với tinh thần Phật tử là tự độ, độ tha. Đừng bao giờ xem đức Phật đủ cả quyền năng ban phước, giáng họa. Cũng không nên y lại, gởi gắm cả đời mình vào quyền năng của Ngài. Nếu có tư cách đó là phản bội đức Phật và cũng không phải là người Phật tử.

2.- SAI LẦM CỦA NGƯỜI NGHIÊNG VỀ TRIẾT LÝ

Người trí thức thiên trọng phần triết lý nên thấy sự lễ bái, cúng dường, cầu nguyện... đều không chấp nhận, mà lại phản đối. Cho rằng Phật giáo hoàn toàn tự lực, không bao giờ nương tựa vào cái gì bên ngoài. Nếu Phật giáo chỉ dạy một bề như thế thì những người đầy đủ ý chí, giàu nghị lực mới tu được, còn những người thiếu ý chí, kém nghị lực không thể tu theo đạo Phật sao? Như thế, Phật giáo không có ý nghĩa khế cơ rồi. Vì hạng người đầy đủ ý chí, giàu nghị lực rất hiếm trong xã hội này. Cho nên, cái nhìn cực đoan như vậy đưa Phật giáo đến chỗ khô khan, cô quạnh.

Hơn nữa, nơi mỗi con người chúng ta đều có hai phần, tình cảm và lý trí. Nếu có người chỉ thuần tình cảm, không có lý trí thì họ chìm đắm trong biển thương yêu mê hoặc. Ngược lại có người rỗng rặt lý trí, không có tình cảm thì họ khô khan cô độc. Con người ví như cây trồng xuống đất, tình cảm là chất nước, lý trí như ánh nắng. Thiếu một trong hai thứ ấy, cây nhất định không sanh trưởng được mà phải khô héo lụn. Một tôn giáo cũng thế, triết lý và tín ngưỡng không thể thiếu một được. Nếu thiếu một, tôn giáo ấy sẽ chết mòn. Cho nên, chủ trương cực đoan về triết lý của giới trí thức này cũng là tai họa của Phật giáo.

Lại nữa, chúng ta thử xét ý nghĩa cúng dường, cầu nguyện có sai tinh thần Phật giáo hay không? Người Phật tử ai cũng biết lý nhân quả, thuyết vô ngã, vô trước là nền tảng của Phật giáo. Như thế, sự cúng dường được phước đức có phản bội lý nhân quả chăng? Người này cầu nguyện, người kia được siêu độ, có trái vô ngã hay không?

- Thưa không!

Bởi vì lý nhân quả tế nhị lắm, không thể đơn giản rằng “mình làm mình chịu”, có khi không làm lại có chịu, mà vẫn không trái lý nhân quả. Ví như ông A là người chủ sở hữu giàu có, anh B là người làm công nghèo khổ. Một hôm vì một chuyện không đâu, ông A nóng giận đánh anh B. Lý đáng anh B phải trả thù bằng cách đánh lại. Nhưng sau khi qua cơn nóng giận, ông hối hận hành động vô ý thức của mình. Ông không can đảm đến xin lỗi B, phải nhờ người thân của B xin lỗi hộ, và ông cho B một số tiền khá hậu. Vì thế, cái quả của anh B phải trả lại ông A có thể không còn nữa. Lại gia đình kia có hai anh em là Xoài và Mít. Anh Xoài hiền lành dễ thương, nhưng Mít lại hung dữ đáng ghét. Một hôm Xoài đi làm ngoài đồng, Mít ở nhà đánh lộn với người hàng xóm. Đang cơn ẩu đả nhau, rồi Xoài về tới, tuy Xoài không định tâm bênh em, nhưng người kia sợ Xoài bênh nên vội vàng đập Xoài một gậy. Trường hợp này Xoài thật vô tội mà vẫn ăn đòn. Thế nên, việc đó không phải tự mình gây, rồi tự mình chịu. Có khi người khác gây mà mình chịu, như trường hợp Xoài và Mít. Có khi tự mình gây mà không chịu như trường hợp A và B. Nhưng nói như thế không phải ngoài lý nhân quả.

Vì nhân quả có chánh nhân, trợ nhân, thuận nhân, nghịch nhân... Tuy chánh nhân đã gieo mà gặp nghịch nhân phá hoại thì không thể nào kết quả. Như ta gieo hạt lúa xuống đất nhất định lên cây lúa, nhưng bị dế cắn khi mới nảy mầm thì làm sao sanh cây lúa? Đó là có chánh nhân đánh người của ông A, mà quả người đánh lại không có. Hoặc có khi chánh nhân này mà do trợ nhân biến thành cái khác. Như chúng ta trồng cây cam ngọt, đến lớn lên có người lén cắt nhánh chanh tháp vào, khi kết quả không được cam ngọt, mà chỉ có chanh chua. Đây là không gây nhân đánh đập mà bị quả đánh đập của anh Xoài vậy.

3.- DUNG HỢP

Trong cuộc sống tương quan tương duyên này, chúng ta đừng nghĩ tưởng một cách giản dị rằng: “mình làm mình chịu”. Quan niệm ấy rất là thô sơ máy móc. Bởi sự ràng rịt giữa mình và xã hội phức tạp vô cùng. Xã hội đẹp mình cũng được ảnh hưởng đẹp, xã hội xấu mình cũng chịu ảnh hưởng xấu.

Tuy nhiên cũng có một vài người thoát khỏi sự ràng rịt của xã hội, nhưng đó là bậc Thánh nhân.

Đến như việc tụng kinh cầu nguyện được siêu thoát cũng không có ý nghĩa một bề ỷ lại vào tha lực. Con người chúng ta kết hợp bởi hai phần, tinh thần và vật chất. Người tâm hồn tán loạn thì tinh thần yếu đuối, bị vật chất chi phối. Những vị tâm hồn an tịnh thì tinh thần mạnh mẽ phi thường, làm chủ được vật chất. Như trong kinh nói “Chế tâm nhất xứ vô sự bất biến” (Kềm tâm một chỗ việc gì cũng xong) (Kinh Phật Di Giáo). Một bằng chứng cụ thể, khi chúng ta có việc mừng quá, hay giận quá liền quên đời. Lúc đó tâm chỉ nhớ vào việc mình được để mừng, hoặc tâm chỉ nhớ điều tức giận đều quên đời. Cho nên có nhiều vị Thiền sư khi chú tâm vào định năm bảy ngày mà không cần ăn uống, như Huệ Sinh thiền sư đời Lý. Sử chép:

Khi được Sư phụ truyền tâm pháp cho, Ngài mới đi hành hóa khắp chốn Tông Lâm, rồi lên ở núi Bồ-đề. Mỗi lần Ngài ngồi nhập định tu pháp ít nhất năm bảy ngày. Người đời bây giờ thường gọi Ngài là ông “Phật xác thịt”.

Vua Lý Thái Tôn nghe tiếng Ngài, sai Sứ đến vời. Ngài bảo Sứ rằng: Ông không thấy con sanh trong lễ tế ư? Khi chưa tế thì người ta cho nó ăn cỏ thơm, mặc áo gấm, đến khi dặt vào Thái miếu thì nó chỉ muốn cầu chút sống sót, còn nói đến việc gì? Nói rồi Ngài từ chối, không chịu đi.

(Việt Nam Phật Giáo Sử Lược, trang 124 của Thượng tọa Mật Thể)

Gần đây như ngài Hư Vân hòa thượng ở Trung Hoa, có lần nhập định đến nỗi cháo lên meo xanh. Đó là những bằng chứng tinh thần mạnh điều khiển được vật chất. Chẳng những điều khiển được bản thân mình mà còn sai khiến kẻ khác theo ý muốn của mình. Như các nhà thôi miên chỉ dùng sức tập trung tư tưởng, khi đã thành công lại có thể dùng sức mạnh tinh thần sai khiến người khác làm theo ý muốn của mình. Như vậy mới biết tinh thần có sức mạnh vô biên mà chúng ta không biết gom góp nó lại và tận dụng khả năng của nó. Những người chỉ nhìn cận thị trên hình thức vật chất làm gì hiểu nổi điều này.

Nói đến người chết, nhà Phật cho biết, sau khi tinh thần rời bỏ thân tứ đại này, người chết được kết hợp bởi thân tứ đại tinh anh, mắt phàm không thấy được. Thân đó nhẹ nhàng, đi lại nhanh nhẹn và dễ cảm thông. Việc tụng kinh cầu nguyện không phải các vị Sư đủ sức cứu vớt những kẻ ấy, mà dùng sức mạnh tinh thần chuyên chú để soi thấu tâm tư của họ bằng những tia lửa thanh tịnh an lành, khiến họ thức tỉnh chuyển tâm hồn đen tối thành sáng suốt, ác độc thành lương thiện. Thế là cứu độ họ thoát khỏi khổ đau. Nói cứu

độ, kỳ thật tự họ chuyển lấy, người tu chỉ làm trợ duyên giúp bên ngoài thôi. Như thế, đâu có trái với nghĩa tự giác, tự ngộ của Phật giáo. Đọc kinh Vu Lan Bồn, chúng ta thấy rõ ý nghĩa này.

Cho nên sự cúng dường, cầu nguyện của Phật giáo không phải hoàn toàn ý lại như vài tôn giáo khác. Cúng dường, cầu nguyện là nhằm vào chỗ phát tâm thiện của ta và làm duyên xoay chuyển tâm niệm của người. Nếu chúng ta cúng dường, cầu nguyện bằng cách hình thức máy móc thì không lợi ích gì cho ta và cho người cả. Sự cúng dường, cầu nguyện với thành tâm, thiện ý thì kết quả tốt đẹp vô cùng. Kinh Phật dạy:

Kẻ nào cúng dường những người đáng cúng dường,
hoặc chư Phật hay đệ tử,
những vị thoát ly hư vọng, vượt khỏi hối hận lo âu,
công đức của người đã cúng dường các bậc tịch tịnh vô úy ấy,
không thể kể lường.
(Kinh Pháp Cú, bài 195-196)

Do đó, chúng ta không thể kết luận rằng cúng dường, cầu nguyện đều do chư Tăng bịa ra để lợi dụng lòng mê tín của tín đồ. Nếu chịu khó kê cứu tất cả kinh điển của Phật giáo, chúng ta sẽ thấy rất nhiều bài kinh dạy như trên. Tuy nhiên, hiện tại vẫn có một ít người lợi dụng lời Phật dạy, khuyến khích tín đồ chuyên lo cúng dường, cầu nguyện để họ lấy đó làm nghề sanh nhai. Đó là hạng người bán Phật, không đáng lưu tâm.

Tóm lại, muốn dung hòa cho thích hợp tinh thần Phật giáo, hai thái độ cực đoan trên phải hòa hợp lại. Đừng nhìn một bên mà thành thiên kiến. Phải dung hợp, thấu đáo mọi khía cạnh thì sự tu tập mới thu hoạch được kết quả viên mãn, đúng với tinh thần trung đạo của Phật giáo. Còn mắc kẹt một bên, dù học Phật, tụng kinh Phật vẫn thuộc về tà đạo. Phải cởi mở sáng suốt để thực hiện kỳ được tinh thần Viên dung, Trung đạo của Phật giáo. Được vậy mới xứng đáng là một Phật tử chân chánh.

(Trích: Phật Giáo Trong Mạch Sống Dân Tộc)

---oOo---

ĐẠO PHẬT GIÚP ĐƯỢC NHỮNG GÌ ?

Thấy chúng tôi chăm chỉ đến chùa, chịu khó ngồi tụng kinh niệm Phật cùng các đạo hữu, một số bạn già đã một đôi lần tỏ ra thắc mắc, cho rằng chúng tôi thiếu sáng suốt, không nhận ra nhiều điều đáng nghi ngại - thậm chí đáng

chê trách - liên quan đến việc chạy đua xây chùa thật lớn cả trong nước lẫn ngoài nước, đến phương thức hoằng pháp quá cũ kỹ và thiếu thống nhất, thí dụ như dùng kinh sách và sớ chữ nhỏ, đặt nặng việc cầu siêu hơn là giảng pháp, phương thức hành lễ mỗi chùa một khác. Họ dè dặt đặt vấn đề liên quan đến một số người xuất gia không giữ đủ giới luật - thậm chí theo đuôi chính quyền để mưu cầu lợi lộc - và bàn đến sự tu học thiếu nghiêm túc của một số Phật tử chỉ biết giữ các hình thức mà quên mục đích cao cả của đạo Phật. Chúng tôi không chối cãi vì mấy điều mà các bạn ấy vừa nêu ra quả thật là có.

Chúng tôi xin trả lời rằng đức Phật đã biết rõ mọi chuyện ấy. Kính mời quý vị nghe một đoạn trong Kinh Đại Tập Nguyệt Tạng: Sau khi đức Thế Tôn nhập Niết Bàn, Phật pháp sẽ diễn biến qua năm thời kỳ từ thanh đến suy, gọi là Ngũ Kiên Cố, mỗi thời kỳ kéo dài 500 năm (kiên cố nghĩa là bền chắc, ý nói trong mỗi thời kỳ, nghiệp duyên và tâm niệm của chúng sinh rất vững chắc):

1/ Giải thoát kiên cố: 500 năm đầu tiên, hành giả hiểu sâu lẽ mầu, giữ gìn giới hạnh, một trăm người tu, có đến bảy chục vị đắc đạo.

2/ Thiên định kiên cố: sang 500 năm tiếp theo, kẻ xuất gia và tại gia đi sâu vào cảnh giới thiên định, một trăm người tu, có được sáu, bảy người chứng đạo.

3/ Đa văn kiên cố: tới 500 năm thứ ba, căn của chúng sinh cạn cợt hơn trước, đa số chỉ thích học rộng nghe nhiều. Kinh, Luận thanh hành khắp nơi. Kẻ thiết thực cầu giải thoát còn có ít người, hướng chỉ là chứng quả. Tuy nhiên, trong số muôn ức người tu, cũng có đôi ba bậc đắc đạo.

4/ Tháp tự kiên cố: tiếp đến 500 năm thứ tư, đa số hướng về việc cất chùa, xây tháp, bố thí, tụng kinh để cầu phước báo; về phương diện văn, tự, rất ít có người, hướng nữa là tu! Tăng chúng chỉ tụng kinh để gieo căn lành phước báo ở tương lai, không mấy ai ngộ đạo. Họ chưa hiểu xuất gia là phải ra khỏi nhà tam giới hay ít nữa là ra khỏi nhà phiền não, chứ không phải là chỉ ra khỏi nhà thế tục, cạo tóc mặc cà-sa là đủ.

5/ Đấu tranh kiên cố: đến 500 năm thứ năm, nhân loại vì ngã chấp nặng, tự ái nhiều, chẳng những ngoài đời thường xảy ra cảnh tranh đua giết hại lẫn nhau, mà trong đạo cũng lắm kẻ chen lấn trên đường danh nẻo lợi. Phật tử

tuy nhiều song ít người tin hiểu sâu tam tạng kinh điển, ít ai thiết thực vì đạo, đi đúng với đạo trên phương diện tự lợi lợi tha.

Đại khái, từ khi đức Phật nhập Niết bàn đến năm 2015 này là $543 + 2015 = 2558$ năm. Vậy bây giờ là thời kỳ thứ năm rồi. Suy nghĩ về mấy điều trên đây, chúng ta thấy đức Phật đã biết trước thật rõ ràng.

Có vì thế mà chúng ta nản lòng không ? Dĩ nhiên là không. Tại sao vậy ? Sách đã dạy: “Y pháp bất y nhân.” Hãy y theo pháp, chớ y theo con người. Con người dù là xuất gia, nếu không thực hành đúng lời Phật dạy, thì sẽ gây ra và chịu đựng bất thiện nghiệp, đúng theo luật nhân quả. Đó là việc của con người, nhưng Phật pháp thì vẫn còn đó, vẫn sáng ngời, chúng ta cứ y vào đó mà học, mà tu, mà tìm đường giác ngộ và giải thoát, giác ngộ Chân Lý và giải thoát khỏi cảnh sinh tử luân hồi.

Vấn đề đối với những ai ít đến chùa và nhất là đối với các bạn trẻ là: Phật pháp mênh mông, biết bắt đầu từ đâu, biết thực hành như thế nào? Tôi cứ đến chùa lễ Phật, tụng kinh, làm công quả, như vậy được chưa? Xin thưa: đến chùa lễ Phật, điều này không khó lắm, nhưng ý nghĩa việc lễ Phật là thế nào? Có phải là xì xúp lễ lạy, cầu xin phúc cho mình và cho vợ con hay là còn gì khác? Tụng kinh, điều này cũng có thể thực hiện được, nhưng thú thật, sao mà nhà chùa kéo dài cả tiếng đồng hồ, lúc thì tiếng Việt, lúc thì chữ Nho, có lúc lại chen tiếng Phạn, không làm sao hiểu nổi. Ngay như Việt văn cũng đã khó hiểu rồi, huống chi là chữ Nho và chữ Phạn! Trong kinh, quả thật, có nhiều đoạn khó tin hay hơn nữa, có vẻ mê tín dị đoan. Không hiểu thì làm sao tin; không tin thì làm sao tu?

Thời giờ ít ỏi, sách vở kinh điển như rừng, thiện tri thức lại khó tìm! Thật là cả một vấn đề lớn đối với các bạn cao niên đang tìm một chỗ dựa tâm linh khi về già, đối với các bạn trung niên đang lo việc làm ăn và việc gia đình, đối với các bạn thanh niên đang được huấn luyện trong tinh thần khoa học, trong luận lý Descartes, đặt nặng trí hơn là tâm, lý luận hơn trực giác. Mong đến với đạo Phật quá, mà tìm không thấy cửa vô!

Rất nhiều thắc mắc, chúng ta không thể gỡ rối và giải đáp ngay trong một buổi. Hơn nữa, đầu đề mà chúng tôi đưa ra hôm nay là “Phật giáo giúp được gì cho chúng ta?” nên chúng tôi không dám lạc đề.

Rõ ràng là hai cuộc đại chiến thế giới của thế kỷ 20 đã để trong ký ức nhân loại những hình ảnh hãi hùng và ghê rợn. Rồi đến những đe dọa khủng khiếp của chiến tranh lạnh và cuộc chạy đua vũ trang chưa từng thấy, với những vũ khí có thể giết hại hàng triệu người trong chốc lát. Bên cạnh đó là những

bước tiến thật dài và thật nhanh của khoa học, đặc biệt về nguyên tử và về điện tử, điện toán, đem đến những phát minh vô cùng kỳ diệu, ảnh hưởng mạnh mẽ đến sinh hoạt vật chất và tinh thần của con người. Ấy là chưa kể đến sự thắng lợi của trào lưu dân chủ sau việc phá bỏ bức tường Bá Linh, kéo theo bao nhiêu thay đổi về chính trị, kinh tế và văn hóa, xã hội. Tuy nhiên, chúng ta thấy chưa thấy có dấu hiệu màu hồng cho hiện tại và tương lai của nhân loại: chiến tranh còn diễn ra ở rất nhiều nơi, đói khát và bệnh tật lan tràn trên nhiều vùng, sự chênh lệch giàu nghèo giữa các nước, giữa các tầng lớp và giữa các cá nhân đã tỏ ra sâu rộng hơn. Tại những nơi tạm gọi là khá giả thì xã hội được biến thành xã hội tiêu thụ, tiêu thụ đủ mọi mặt hàng hóa, tiêu thụ quá cả nhu cầu thật sự; con người đang bị lệ thuộc càng ngày càng nặng nề vào các hãng truyền thông và các ngân hàng cùng các công ty bảo hiểm. Cho nên một câu hỏi được đặt ra: Thật sự, trong hoàn cảnh thế giới ngày nay, con người có hạnh phúc không?

Người ta đã nhận xét, đã suy nghĩ, và đã thấy rằng nhân loại chưa có hạnh phúc. Vẫn có tranh chấp triền miên - nhiều lúc đẫm máu - giữa nhiều dân tộc, giữa nhiều sắc tộc, giữa nhiều quốc gia, giữa nhiều tôn giáo và nhân loại đang cố tìm một lối thoát.

Phật giáo, có mặt trên thế gian này đã trên 25 thế kỷ, có thể công hiến một giải pháp.

Trước hết, người ta nhận xét rằng một trong các đặc điểm của Phật giáo là tự do tư tưởng. Trong kinh Kalama, chính đức Phật đã dạy rằng ai ai cũng phải suy xét kỹ mọi điều mà mình thấy, mình nghe, mình học, bất kể những điều ấy đến từ đâu, từ thầy mình hay từ chính đức Phật. Do đó bất cứ ai đến với đạo Phật cũng có thể yên tâm, cứ việc nghe, cứ việc đọc, cứ việc thảo luận, cho đến khi nào tự mình nhận thức được rằng lời Phật dạy là phải, là đúng và mình có thể đem ra thực hành được. Việc quy y Tam Bảo sẽ tới sau, nếu mình muốn.

Một đặc điểm khác của Phật giáo là lòng khoan dung. Phật giáo không chủ trương chống đối hay loại bỏ các tôn giáo khác, trái lại Phật giáo tôn trọng các tôn giáo ấy. Vì lý do đó mà khi truyền bá rộng ra ngoài bờ cõi Ấn-Độ, Phật giáo không hề gây nên chiến tranh tôn giáo bao giờ. Tuy vậy, chúng ta cũng cần nghiên cứu xem tại sao một nước thấm nhuần Phật giáo như Cam Bốt lại xảy ra những cuộc tàn sát khiến thế giới phải kinh sợ, một nước như Sri Lanka lại nội chiến triền miên cho đến tận hôm nay, và một nước như Thái Lan lại quá nổi tiếng về những chuyến du lịch kém lành mạnh. Ấy là

chưa nói đến nước Việt Nam chúng ta, khoe thống nhất về lãnh thổ mà lại chia rẽ về mọi mặt, và nói thẳng ra là Phật giáo Việt Nam trong nước cũng như ngoài nước quả có chia rẽ nặng nề. Vậy thì không nên vội vã mà nói rằng đạo Phật của chúng ta cái gì cũng là “nhất.”

Nhờ tự do tư tưởng và lòng khoan dung mà con người dễ thông cảm với nhau hơn và từ đó dẹp được nhiều tranh chấp và tránh được nhiều chém giết. Người Việt Nam chúng ta biết rõ những tai hại và tàn ác cùng cực của “độc quyền tư tưởng,” của “đấu tranh không khoan nhượng,” của “chuyên chính vô sản” hơn một nửa thế kỷ nay rồi, nên lòng người luôn luôn hướng về tự do tư tưởng và sự khoan dung. Hai điều này, Phật giáo sẵn sàng cống hiến.

Chúng ta thử ngẫm nghĩ xem nhân loại mong điều gì trước tiên? Chắc chắn là mong hòa bình và hạnh phúc. Đạo Phật dạy: hãy làm cho tâm bình trước đã. Tâm bình là tâm không bị xáo trộn. Xáo trộn bởi những gì? Bởi những phiền não mà ba cái chính là lòng tham lam ham muốn, lòng sân hận căm giận và lòng si mê lầm lạc, nhận những cái giả làm cái thật, ba thứ đó gọi ngắn là ba độc, tức là tham, sân, si. Phiền não do đâu mà có? Do sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) tiếp xúc với sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) gây ra yêu thích, ham muốn, thèm khát cái này, chán chường, ghét bỏ cái kia... từ những thương yêu, ham muốn, ghét bỏ, giận hờn đó mà phạm vào những tạo tác do ý, do miệng và do thân; đó là nguồn gốc của ba nghiệp (thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp), và ba nghiệp này dẫn dắt con người vào sáu nẻo luân hồi, rút không ra! [sáu nẻo luân hồi gồm có: địa ngục, ngã quỷ, súc sinh, a-tu-la, người và chư thiên. Do tu hành mà có thể thoát khỏi luân hồi, tiến lên bậc thánh: thanh văn, duyên giác, bồ-tát, Phật].

Đạo Phật dạy chúng ta phải tu, tu không có nghĩa là xuất gia khoác áo cà-sa, mà có nghĩa là sửa mình. Nói đơn giản là chống lại ba độc (tham, sân, si). Trên thực tế, việc này rất khó. Trong xã hội bận rộn và thiếu thời giờ như ngày nay, giải quyết ra sao? Đức Phật đã dạy một điều hết sức đơn giản, đó là thiểu dục tri túc tức là ít ham muốn và biết đủ. Chúng ta hãy tưởng tượng một người kia, có nhà rồi lại muốn nhà to hơn, có xe rồi lại muốn xe đẹp hơn, có tiền lại muốn nhiều tiền hơn..., quanh năm suốt tháng chạy vạy, xoay sở lo toan... làm gì còn thời giờ và tâm trí mà tìm hạnh phúc! Có người hiểu lầm thiểu dục tri túc là từ bỏ phần dầu. Thật ra, trong đạo Phật, có danh từ tinh tấn, đó là chăm chỉ, cố gắng lo cho đời sống bản thân, cho gia đình và giúp ích cho xã hội, chữ đời sống nói ở đây bao gồm luôn đời sống vật chất, tinh thần và tâm linh.

Phật dạy rằng chớ có tham lam, ham muốn, vợ vét vì ai cũng biết rằng lòng tham thì không có đáy, nó sẽ gây ra đau khổ cho chính mình và cho người khác. Trái lại, chúng ta nên cứu khổ và cho vui; biết cứu khổ là có lòng bi, biết cho vui là có lòng từ. Từ bi là như thế. Khi biết vui với cái vui của người khác mà không đố kỵ ghen ghét người ta, đó là có lòng hỷ. Khi biết bỏ cái kính, bực bội, sân hận, oán hờn, đó là có lòng xả; xả, xả hết, sẽ thấy nhẹ nhàng, lâng lâng, sẽ biết cười như đức Phật Di-Lặc, ngài là vị Phật duy nhất có tượng hình dung một người cười mà không tham thiền nhập định, ngài cười vì đã xả hết rồi, không còn vướng mắc gì nữa, lúc ấy là lúc tâm được bình.

Ngoài hai điều thiếu dục tri túc, từ bi hỷ xả, còn gì đáng nhấn mạnh? Thiếu dục tri túc là đối với mình, từ bi hỷ xả là đối với người. Còn một điều thật là hay trong đạo Phật, đó là phản quang tự kỷ, nghĩa là quay ánh sáng soi vào chính mình, chính lòng mình. Thông thường, con người chỉ hướng ra cảnh bên ngoài cho nên “tai vướng tiếng êm ái, lưỡi ham vị ngon ngọt, mũi thích mùi thơm tho...” rồi dính mắc vào, ham muốn, chạy theo, chiếm đoạt..., mang cái khổ choàng vào mình. Trong các thứ khổ thì “cầu mà không được” là một. Hơn nữa, con người có cái tật chỉ nhìn thấy các cái dở, các cái xấu và các lỗi lầm của người khác và cố tình quên những cái dở, các cái xấu và các lỗi lầm của chính mình. Biết quay vào trong để xét bản thân mình, thường xuyên và nhẫn nại, dần dần sẽ nhận ra những lỗi lầm và khuyết điểm của mình, mới hiểu rằng mình đã bị ngấm ba độc ra làm sao rồi chân thành sám-hối, đồng thời nguyện cương quyết không tái phạm, trong sách gọi đó là chân sám-hối. Nhìn vào ta và xung quanh ta, chúng ta nhận xét rằng vì thiếu phản quang tự kỷ mà con người phạm vào một lầm lẫn vô cùng lớn lao: đó là việc cho cái ta, cái ngã của mình một giá trị quá lớn đồng thời cho cái ta, cái ngã của người khác một giá trị quá nhỏ.

Đối với đạo Phật, cái ta đó chỉ là giả mà thôi. Có người hỏi: thế thì có cái gì thật? Phật giáo đáp: bản thể của con người mới là thật, còn tất cả mọi hiện tượng trên thế gian này chỉ là giả. Bản thể ấy đâu? Nó có tên là Phật tánh. Đức Phật dạy: Chúng sinh nào cũng có Phật tánh. Mọi Phật tử chăm lo tu hành để thấy tánh là như vậy. Minh tâm kiến tánh là như vậy. Kiến tánh thành Phật là như vậy.

Đối với mình thì thiếu dục tri túc, đối với người thì từ bi hỷ xả (gọi là bốn tâm vô lượng). Để tiến xa trên đường thành Phật, hành giả hãy cố đạt đến vô ngã. Con đường thật là khó khăn, nhưng đã là con đường thì phải đặt chân lên mà đi, tự mình đi, không ai đi hộ được. Đến chùa tìm học ở các đồng

đạo, mỗi khi ta thấy vị nào đã làm cho cái ta nhỏ đi được thì chúng ta biết rằng vị đó đang tiến trên đường tu. Ngược lại, cũng có chỗ đáng nghĩ ngợi khi thấy người nào đi chùa cả mười năm mà chẳng có gì khác hơn, vì cái ta vẫn còn quá lớn!

Nói vậy, sợ đi xa đề mất rồi! Quay về thế giới đau khổ, loạn lạc ngày nay, đạo Phật giúp được gì? Đã biết rằng tâm bình thì thế giới bình, nhưng bao giờ thì sáu tỷ cái tâm trên trái đất này mới bình? Vì thế đạo Phật đã dạy chủ trương bất bạo động. Nôm na là không dùng sức mạnh để giải quyết các vấn đề tranh chấp. Có bạn sẽ hỏi: quân thù nó đánh mình, chẳng lẽ ngồi yên? Thắc mắc thế là phải. Câu trả lời là: hãy bình tĩnh xem xét vấn đề để tìm mọi giải pháp ôn hòa đã, hết đường hòa bình mới tính cách khác, nghĩa là tính đến võ lực. Đó là trả lời theo quan điểm thế gian. Còn thái độ xuất thế gian thì chúng ta theo không nổi. Tại sao? Vì đối với các vị đã lên đến hàng bồ-tát thì cái ngã không còn nữa.

Nhân nói về tâm bình và nghiệp báo, chúng tôi xin phép bàn với vài đạo hữu đã nêu lên thắc mắc rằng “không biết do cái nghiệp nào mà dân tộc ta khổ sở triền miên như vậy?” Vấn đề quá rộng lớn vì lan sang nhiều lĩnh vực như lịch sử, xã hội và chính trị. Tôi muốn giới hạn vào địa hạt đạo Phật. Mỗi người có một cái nghiệp riêng gọi là biệt nghiệp. Mỗi dân tộc có một cái nghiệp chung gọi là cộng nghiệp, tạm gọi như là tổng số các nghiệp riêng của từng cá nhân. Chúng tôi chưa dám bàn về ý kiến nói rằng “cái tội diệt Chiêm Thành, chiếm Chân Lạp, quét Cao Mên của tiền nhân chúng ta là những nhân xấu của cái cộng nghiệp xấu của chúng ta ngày nay.” Rất có thể đó là một trong các nhân. Chỉ gần đây thôi, thế hệ chúng ta chứng kiến được, những cuộc đấu tố chém giết dã man trong cải cách ruộng đất theo mẫu ngoại bang, với các cổ vắn ngoại bang, những cuộc thảm sát hàng loạt tại Huế hồi tết Mậu Thân, những trại khổ sai dưới cái tên gọi là học tập cải tạo làm chết bao nhiêu người, tan nát bao nhiêu gia đình, những chiếc ghe chở quá đầy người để thu cho được nhiều vàng bắt chấp những hiểm nguy trên biển cả làm cho hàng bao nhiêu ngàn người chết đuối, những vụ san bằng các nghĩa địa nhất là các nghĩa trang quân đội... bao nhiêu những thứ ấy hẳn là những yếu tố làm cho cộng nghiệp của dân tộc ta không phải là một cộng nghiệp thiện. Dĩ nhiên, trong cái cộng nghiệp ấy vẫn còn các biệt nghiệp, cho nên vẫn có người thoát các khổ nạn bằng cách này hay cách khác. Điều quan trọng nhất cho chúng ta là biết gây thiện nghiệp, từng cá nhân gây thiện nghiệp, dần dần cái cộng nghiệp mới khá được. Đó là biết ứng dụng đạo Phật vào đời sống chung của dân tộc. Trong một bài ngắn, chúng tôi

không thể kể ra nhiều chi tiết, tuy nhiên quý đạo hữu có thể tìm đọc các tài liệu xác thực về các sự kiện mà chúng tôi mới nêu lên ở trên đây.

Tóm lại, đạo Phật có thể cống hiến hạnh phúc cho mỗi người qua phản quang tự kỷ và thiêu dục tri túc, có thể cống hiến an lạc cho xã hội qua từ bi hỷ xả, có thể cống hiến thanh bình cho dân tộc qua sự xây dựng một cộng nghiệp tốt lành và cống hiến hòa bình cho nhân loại qua tự do tư tưởng, khoan dung và bất bạo động.

Quý vị hỏi thêm: “đạo Phật có thể giúp gì cho con người trước cái chết?” Vấn đề quá lớn, những gì chúng tôi sắp trình bày ở đây chỉ là mấy nét sơ sài mà thôi.

Đạo Phật quan niệm rằng con người do năm uẩn hợp thành, năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc là thân thể, còn bốn thứ vô hình kia (thọ, tưởng, hành, thức) gọi chung là tâm. Thế thì con người có thân và tâm. Do đó, ta thường nghe người ta chúc lành cho nhau bằng mấy chữ thân tâm an lạc.

Thân thì do bốn đại là đất, nước, gió, lửa hợp thành (nên hiểu: đất là những thứ rắn như xương..., nước là những thứ lỏng như máu..., gió là những thứ hơi như không khí..., lửa là những thứ thuộc về sức nóng như thân nhiệt...). Tâm thì gồm thọ, tưởng, hành và thức: thọ là cảm giác như dễ chịu, khó chịu, trung hòa..., tưởng là nhớ nghĩ, hành là mọi tạo tác tâm lý còn gọi là tác ý, thức là biết tức là tri giác. Cái biết của mắt là nhãn thức, của tai là nhĩ thức, của mũi là tỵ thức, của lưỡi là thiệt thức, của thân (da) là thân thức, của ý là ý thức. Đó gọi là sáu thức.

Thức thứ bảy là thức chấp ngã. Thức thứ tám (tên là a-lại-da) là cái kho vô hình chứa cái nghiệp vô hình của con người. Khi con người chết đi, nếu không thành thánh tức là chưa thoát khỏi sinh tử luân hồi, thì mọi thứ tan rã, chỉ có thức thứ tám này còn lại, nó mang cái nghiệp đi sang một thân khác; nói nôm na cho dễ hiểu là cái thức ấy đi đầu thai, hợp với tinh cha huyết mẹ thành một con người khác; đó là nói theo cách nói hàng ngày, chứ sự thật thì “người ta” có thể tái sanh thành cái khác vì có tới sáu nẻo luân hồi.

Người ta thường gọi cái đó là thần thức, trong số câu siêu gọi là hương linh hay vong linh. Thời gian đi sang thân khác tối đa là 49 ngày. Trong khi bỏ thân cũ tức thân tiền ấm, chờ thân mới tức thân hậu ấm thì thần thức không có thân gì cả, nhưng sách cứ gọi là thân trung ấm. Các vị tôn đức Tây Tạng đã nhập định thật sâu mà theo dõi chuyển động của thần thức nên các ngài

biết rõ trong 49 ngày ấy có những chi tiết gì, tất cả đã được ghi trong cuốn sách gọi là Tử thư Tây Tạng.

Sự tái sinh vào cảnh giới nào tùy thuộc vào cái nghiệp. Kiếp sống này là do nghiệp của các kiếp trước mà ra. Kiếp này lại gây nghiệp cho nên khi chết đi, cái nghiệp gồm nghiệp cũ cộng với nghiệp của kiếp này lại dẫn đến tái sinh (trừ trường hợp tu thành thánh). Sang kiếp mới, lại gây nghiệp, chết đi thì lại tái sinh, cứ như thế hoài. Cho nên con người trôi lăn mãi trong vòng luân hồi. Tam coi như đợt sóng nhô lên là sống, đợt sóng thụt xuống là chết. Đạo Phật dạy cho chúng ta một cách tu đơn giản, dễ thực hành, để thoát luân hồi dù chưa thành thánh. Đó là việc gieo các nhân lành vào trong a-lại-da, mỗi giây mỗi phút gieo thật nhiều nhân lành ấy để cho chúng lớn dần lên, át hết các nhân xấu của nghiệp. Gieo thế nào? Bằng cách niệm sáu chữ “Nam mô A-Di-Đà Phật” hay bốn chữ “A-Di-Đà Phật” vào bất cứ lúc nào, bất cứ nơi nào có thể được (chi tiết về pháp môn niệm Phật không nói ở đây). Mãi mãi rồi thành cái nếp, khi gần chết thì tâm không bị xáo trộn bởi các niệm (các ý nghĩ) tạp nhạp như tiếc của, nhớ vợ, thương con, hận kẻ thù v.v... ; trái lại, trong tâm chỉ còn toàn là các niệm về Phật A-Di-Đà mà thôi. Thần thức không bị lôi vào một trong sáu nẻo luân hồi mà trái lại được đưa lên một cõi yên tịnh gọi là Tịnh độ của đức Phật A-Di-Đà. Lên đó rồi, chưa phải là thánh nhưng được gần chư bồ-tát, chư thượng thiện nhân, tu học dần dần mà giải thoát. Nói dễ hiểu, nơi đó là cõi Cực Lạc của đức A-Di-Đà. Nói một cách khác, cao hơn, cõi Cực Lạc ấy chỉ là một tình trạng của cái tâm mà thôi.

Vậy thì đạo Phật ngoài việc dạy cho chúng ta cách sống với tâm bình, bình với chính mình, bình với đồng loại, tìm hạnh phúc bằng cái tâm bình ấy, lại còn dạy cho chúng ta chuẩn bị cho sự ra đi yên ổn, thoát khỏi sinh tử luân hồi. Như vậy chẳng là vô cùng quý báu ư? Vấn đề là thực hành ngay trong đời sống hàng ngày. Nói thì dễ mà làm thì khó, ai cũng hiểu như vậy, song phải có gieo nhân mới mong hái quả được.

Để kết thúc bài nói chuyện hôm nay, chúng tôi xin sám-hồi về những chỗ thiếu sót, tôi nghĩa và sai lầm.

Kính xin Tam Bảo gia hộ cho toàn thể quý vị thân tâm thường an lạc.

(G/S Nguyễn Văn Phú nguyên Hiệu Trưởng Trường Hưng Đạo, Saigon)

---oOo---

The three rounds of Teaching of the Buddha - which are known as the three turnings of the Wheel of Dharma:

- The first round presented the Four Noble Truths: Suffering, the Truth of the origin of Suffering, True Paths and True Cessations.
- The second Turning the Wheel of Dharma: the Buddha dealt exclusively and exhaustively with the Noble Truth of Cessation.
- The third Turning of the Wheel of Dharma: the discourse on selflessness was clarified in the context of three different phenomena: imputed phenomena, dependent phenomena and thoroughly established phenomena.
 - Imputed phenomena are said to be selfless because they do not have an intrinsic identity.
 - Dependent phenomena are said to be selfless because they lack of identity of being self-produced.
 - Thoroughly established phenomena are said to be selfless because they lack any ultimate identity.
 (The Body, Mind, Spirit Miscellany – Jane Alexander)

The Three Types of Karma – A fundamental concept of Eastern (Hindu, Buddhist, Jain, Sikh) thought, karma is the law of moral consequences. In literal terms, if you do something bad, you will, at some point, pay for it; if you do something good, you will receive kindness and happiness in return. More profoundly, every thought, word and deed is weighed on the scales of an eternal justice. Even if you have been virtuous in this life, misfortune and sickness can come from the accumulated bad karma of past lives. Until you pay off your “karmic debts”, and expunge (xóa bỏ) your karma, you are condemned to repeat life again and again, through reincarnation. Three types of karma are described in Hindu texts:

Sanchita (accumulated works) – All the accumulated karma of past incarnations, this is responsible for the body that each person has in their current life, as well as the situation in which they find themselves. This karma is destroyed when knowledge of Brahman, the Eternal, is attained. It can be modified by good deeds and pure thoughts.

Prarabdha (fructifying works = ra quả) – Selected from the Sanchita karma, this type of karma influences a person’s life in their present incarnation. It cannot be avoided or changed.

Kriyamana or Agami or Vartamana (current works) – This is the karma that is being created for the future: the way our thoughts and actions in this life will affect our future life and incarnations. This karma can be altered by correct attitude, as well as by particular rites.

Parent / Child Karma – What's the karma that brings parents and children together? Clearly this is one of the most intimate of all relationship karmas. Without questions, parents and children have known each other in past lives, usually many times. What's more, parents and children meet on the other side *before* physical conception so that all souls involved understand the karma and purpose of coming together and agree to the union.

Parents and children come together to work out negative karma, to enjoy good karma, or both. Karma can go either way, parents owing karma to child, child owing to parent, or a combination. There can be an exchange of roles. In one life you may be the parent, and in another life you may be the child. Either way, you will continue to reincarnate together until the karma is resolved.

Being a parent is one of the most sacred duties a soul can perform. It is a microcosm of the relationship you have with God and your parent. The ability to procreate is one of the highest spiritual privileges. If there is difficulty in this aspect of your life, it can be an indication that there is some type of karma related to bearing children.

The spiritual purpose of parents is to usher in new souls to Earth. By bearing children, you are giving other souls the opportunity to pay their karma and learn their lessons. In turn, the soul coming in as the child is putting their trust in the parents.

Parents have a great responsibility in raising children. Many new parents feel helpless in the role as parent and feel they do not know how to properly care for a child. While it's true that there are many logistical things to learn in raising children, what makes a good parent is the same lesson underlying every relationship – love. A parent has many duties to perform, but the most essential is to love his or her child.

What happens if you mistreat your children? You create some of your haviest karma. It is imperative to do the best job you can as a parent. You are held karmically responsible for the actions you take in the way you raise

your children. It's not about perfection. God understands we make mistakes. It's about your motives and intent in your relationship to your children. Where does your responsibility begin and end as a parent? You are responsible for your children in the sense that it's your job to help in the development of the soul that inhabits the child's body until it is capable of being responsible for itself. Ultimately, you are responsible for your own soul and no one else's, be it family or friends, but until the child has fully developed, it needs the support of the parent.

This developmental process can best be described in terms of the aura. There are three distinct phases in the spiritual development of the child. The first seven years are crucial. Within those years, the soul in the child's body is still developing and engaging its auric field, especially its mental and emotional powers. At this point, the child is very impressionable. By seven, the basic aura is set, which means the basic personality patterns are also set. It doesn't mean you can't change them, but after age seven it requires more effort.

By age twelve, the soul brings in more of its auric power, particularly the aspects of the aura related to its Higher self. It is interesting that this moment coincides with the child's entry into puberty. Then the soul goes through yet one more developmental stage when it brings in all of its spiritual power. This aura is fully engaged by around sixteen years old. It is at this point that the child is now an adult in the metaphysical sense. It is now responsible for its own actions and will bear its karmic responsibility.

During the formative years, the developing soul needs the support and guidance of the parents. Here is where you need to show all the love and care that you can for your children. Let's them know you're there for them. Instill in them a strong moral character. It doesn't mean a particular religion necessarily, but good basic morals. Make sure you are a living example of the principles you are instilling. The example you set will have far more impact on your child than any words.

Children need to express their desires and wants yet respect decisions made on their behalf by their parents. At the same time, in making decisions for their children, parents need to recognize the unique qualities and characteristics of the child and nurture them, rather than try to force the child to their own way of thinking. The goal is to teach them to become independent.

From the spiritual point of view, the parental responsibility for the child ends once the soul fully engaged in its spiritual power. At that point, the official role of parent is essentially over, and the young adult needs to start making his or her own decisions. This does not mean that the karma with the child and parent is necessarily over. Depending on the situation, that karma can continue, but the roles are different. The child still honors and respects the parent, but the responsibility to make decisions for the child has come to an end.

Of course, our relationship with our children continues for the rest of our lives. Many times, an even deeper friendship can develop in later years. But parents need to be careful not to interfere in the lives of their grown children. They should certainly be there to offer support and advice when needed, but parents need to respect the independence of the child. In the same way, the child needs to leave the nest and make his or her own life. Again this doesn't mean the parents are left out of the equation or that their advice or value is less. It means grown children need to stand on their own and forge their own way in life.

How does karma work from the point of view of the child? Do children create karma? Even though there is a full soul in a child's body, the full spiritual apparatus is not fully engaged until the child is sixteen. As a result, children do not create much karma, because they do not yet have full responsibility for their actions, except in extreme situations.

However, the child will strongly feel the effects of its past karma. The condition you find yourself in as a child has a strong bearing on the karma you have build up in past lives. For example, if you physically abused your body in your previous life, you may find yourself born into a weak or sickly body in this life. On the other hand, if you took good care of yourself in the life before, you will most likely be born into good health. The type of life you are born into is of your own making. The people, the conditions, for the most part, are karmic. As you grow, you begin to bear the mark of your own free will and can improve these conditions.

What about accidental pregnancies? Are they part of the divine life? This is a sensitive issue. First, the ability to conceive a child always happens in cooperation with the divine. There is no such thing as a purely biological conception leading to the development and birth of the child without the spiritual dimensions being involved. In the normal course of events, the

karmic decision as to who will be our children or parents is decided before we incarnate and is part of the divine plan for us.

Having said this, there are such things as accidental pregnancies. In accidental pregnancies, there is a spiritual fluidness connected with it. The spiritual energy leading to the pregnancy is in the ethers before the act of conception takes place.. Once the Higher sees that this particular situation is leading to a physical conception, a decision is made quickly as to what soul will come through. Souls coming through these types of pregnancies are paying back certain karma, while the parents will need to adapt their spiritual path to accommodate the unexpected soul. The wonderful thing is the Higher compensates these situations very well, and many times you can alleviate other karma by becoming an unexpected parent.

What about the karma of grandparents? This can be a sign that at some point the role was as parent/child, especially if there is a close relationship. There can be karma in these relationships, but they are not as intense as with parent/child, and more often these souls have worked things out and have now take on a less active role. The same holds true with aunts, uncles, nephews and nieces.

Karma of Siblings – The karma of brothers and sisters is usually not as intense as the karma between parents and children, but it certainly comes into play, for better or for worse. Who your siblings are is no accident. This is all part of your karmic chart.

The spiritual lesson of brothers and sisters is to recognize that we are all brothers and sisters in light. We are all children of God and need to respect one another in that way. The tests and trials in being a brother or sister prepare us for other interactions we will have as we grow up.

It is a great blessing to have good karma with your siblings. This is most often the sign that you have earned that relationship in past lives and now come to enjoy that good relationship and support in this present life. Yet it's all too common among siblings for there to be rivalry, jealousy, even a love/hate relationship. Again this can be a sign of a karmic condition returning. The bottom line with siblings is to show love and patience. You may not always see eye to eye, but do your best to be there for your brothers and sisters and honor the relationship.

Theist - người tu theo thuyết hữu thần

Theistic – belief in existence of Gods

Theology – study of divine thing or religious truth = thuyết thần học

Theosophical – theo thuyết thần trí (Theosophy - thuyết thần trí)

Theravada - Phật giáo Nam truyền: Ấn Độ, Tích Lan, Miến Điện, Lào, Thái Lan và Cao Miên (Mahayana = Phật Giáo Bắc truyền)

The Spirit of Theravada Buddhism – The major lands in which Theravada Buddhism prevails are Ceylon, Burma and Thailand... The vital area of continuity between Theravada and original Buddhism lies many in the earnest, hopeful and self-sufficient humanism that is so constantly displayed in the Dhammapada – Buddhist scriptures.

The Theravada Buddhist speaks the three vows: “I take my refuge in the Buddha; I take my refuge in the Dhamma; I take my refuge in the Sangha,” it is in this context that his dedication to these “Three Jewels” is to be understood. By the Buddha he means the human Gautama who first achieved enlightenment and has shown the way to the peace and joy of Nirvana; upon him he looks gracefully as his beloved Master and trusted teacher. By the Dhamma he means the essential doctrines about suffering, its cause and cure, that were taught by the Master and have been handed down for the disciples’ guidance – at first by word of mouth and since embodied in the Canon of the “Three Baskets”. By the Sangha he means the community of monks, established by Gautama and given its regulations during his lifetime; it is now the representative on earth of his aggressive zeal in pursuit of the conditions of true well-being, and the custodian of his teaching.

What we call a personality is just an individual stream of becoming; a cross-section of it at any given moment is an aggregate of the five *skandhas*, which (as long as it continues) are in unstable and unceasing interaction with each other. These five are (1) the body (which is not dualistically separated from the mental factors in Eastern psychology), (2) feelings, (3) ideas, (4) volitions, and (5) conscious awareness or pure sensation. They are held together in this shifting interaction by the force called *prapti*; at death they are dissolved and the aggregate which they have formed is no longer capable of persisting. Many Theravada thinkers apply this concept of momentariness not only to psychological states but also to all entities in the physical world.

(The Teachings of the Compassionate Buddha by E. A. Butt)

-Hinayana (“small vehicle”) whose monks aimed to reach nirvana by achieving the status of arhat (“worth and enlightened one”). Today’s surviving branch of Hinayana is known as Theravada (“what the elders said”), which is practiced in Sri Lanka, Myanmar, Thailand and other parts of South East Asia. The secret of Theravada’s longevity arguable result from three different factors: its strict adherence to the letter of the Pali scriptures; its flair for creating strong monastic institutions and for sustaining ties with secular government; and its flexibility in co-existing with and absorbing elements of non-Buddhist folk religion.

-Mahayana (“greater vehicle”), whose schools variously believed that everyone can achieve nirvana, either through enlightenment or by the intervention of the spiritual being termed a bodhisattva. Buddhism had become eradicated in India by the 15th century, but Mahayana was established in Tibet, Nepal, China and Japan. The main Mahayana school today are Zen, Pure Land, Nichiren Buddhism, Shingon, Tibetan Buddhism and Tendai. The present Dalai Lama, exiled from Tibet, is perhaps the world’s most famous (Mahayana) Buddhist ever...

(The Body, Mind, Spirit Miscellany của tác giả Jane Alexander)

NAM TÔNG: chỉ dùng Tam Tạng (kinh, luật, luận), về phần kinh thì có: Trường bộ kinh, Trung bộ kinh, Tương ứng bộ kinh, Tăng chi bộ kinh, Tiểu bộ kinh.

Về tu chứng: Nam tông cho rằng đạo quả cao nhất mà hành giả có thể đạt được là A-la-hán, Thanh Văn, Duyên Giác. Tu tại gia không lên tới đó được. Nam tông nhằm đạt đến ngã không (cái ta là không), tu để giải thoát cho mình thôi.

Theravadins - claim to be faithful to the original teachings of the Buddha, which offer a practice stripped of Gods or heavenly realms, and which stress self discipline, moral norms and renunciation (sự từ bỏ) of the world as the only way towards enlightenment. The Theravadin Buddhism holds the Buddha to have been a mere mortal like the rest of us and although it reveres and respects him, it lays no great stress on bhakti (yoga of devotion). This failure to recognize the need for bhakti as well as jhana (yoga of knowledge) produce what some regard as a ‘dryness’ in the Theravadin path absent from the Mahayana. Therefore the Theravadin ideal for arhat, the individual who

achieves enlightenment for him or herself and enter Nirvana alone...

Today, Theravada Buddhists, otherwise known as Theravadins, number over 150 million worldwide, and during the past few decades Theravada Buddhism has begun to take root in the West and in the Buddhist revival in India.

Thermonuclear - nhiệt hạch, phản ứng tổng hợp hạt nhân ở nhiệt độ cao

Thrall - sự nô lệ, người nô lệ

Thrive – produce, grow = phát sinh

Throbbing (pulse) - đập mạnh

Thus – theo cách đó, như vậy, như thế, do đó

Tinge – màu nhạt, vết nhẹ

Tirade - đả kích, tố cáo

Tisarakṣita – king Ashoka's consort (cung phi) who destroyed the venerated tree – the Bodhi tree - to be condemned to death just before Ashoka passed away...

The Bodhi Tree (Venerated Tree)

At the western side of the Mahabodhi Stupa in Bodhgaya stands the large and historic Bodhi Tree under which Shakyamuni Buddha, then known as Gautama, attained enlightenment some 2540 years ago. Gautama had been practicing austerities for six years in the area of the Niranjana River near Bodhgaya. Finally understanding that this could not lead to realisation, he abandoned his austerities and in the nearby village of Senani (now also known as Sujata) the Brahmin girl Sujata offered him milk-rice.

Strengthened by this, he took some kusha grass for a mat and sat under the pipal tree facing east. He resolved not to rise until he attained enlightenment.

As he sat in deep meditation, Mara, Lord of Illusion, symbolising the delusions of one's own mind, tried tirelessly to distract him from his purpose. Gautama then touched the earth, calling it to bear witness to the countless lifetimes of virtue that led him to this place of enlightenment. The earth shook confirming the truth of his words. Mara unleashed his army of demons to distract and tempt Gautama from his purpose, but Gautama triumphed over the inner obstacles and the power of his compassion transformed the demons' weapons into flowers. His mind was utterly subdued. For seven days after the enlightenment, Buddha continued to meditate under the tree without moving from his seat. Another week passed in walking meditation, and for a third the Buddha contemplated under the Bodhi Tree. The earliest records on the tree are in the 'Kalingabodhi Jataka', which gives a vivid description of the tree and the surrounding area prior to the enlightenment, and the 'Asokavadana', which relates the story of King Ashoka's (3rd century B.C) conversion to Buddhism. His subsequent worship under the sacred tree apparently angered his queen to the point where she ordered the tree to be felled. Ashoka then piled up earth around the stump and poured milk on its roots. The tree miraculously revived and grew to a height of 37-metres. He then surrounded the tree with a stonewall some three-meters high for its protection. Ashoka's daughter Sangamitta, a Buddhist nun, took a shoot of the tree to Sri Lanka where the King, Devanampiyatissa, planted it at the Mahavihara monastery in Anuradhapura. The fourth direct descendant of the original Bodhi Tree still flourishes today and is the oldest continually documented tree in the world.

In 600 AD, the tree was again destroyed; this time by the zealous King Sesanka. Hiuen T'sang recorded the event, along with the planting of a new Bodhi Tree sapling (taken from the original) by King Purnavarma in 620 AD. At this time, during the annual celebration of Vaisakha, thousands of people from all over India would gather to anoint the roots of the holy tree with perfumed water and scented milk, and to offer flowers and music. Hiuen T'sang wrote, "The tree stands inside a fort-like structure surrounded on the south, west and north by a brick wall. It has pointed leaves of a bright green colour. Having opened a door, one could see a large trench in the shape of a basin. Devotees worship with curd, milk and perfumes such as sandalwood, camphor and so on."

Much later the English archaeologist Cunningham records, "In 1862 I found this tree very much decayed; one large stem to the westward with three branches was still green, but the other branches were barkless and rotten. I

next saw the tree in 1871 and again in 1875, when it had become completely decayed, and shortly afterwards in 1876 the only remaining portion of the tree fell over the west wall during a storm, and the old pipal tree was gone. Many seeds, however, had been collected and the young scion of the parent tree were already in existence to take its place."

The present Bodhi Tree is most probably the fifth descendant of the original tree to be planted at this site. It still performs a very important role to Buddhists of all traditions. Being viewed as the actual Buddha by some, it is a reminder and an inspiration, a symbol of peace, of Buddha's enlightenment and of the ultimate potential that lies within us all.

CÂY BỒ ĐỀ LINH THIÊN

Kim Cương Tọa (Vajrasana Diamond Throne of Enlightenment) chỗ Đức Phật ngồi thiền và chứng quả là vị trí đặc trưng của sự chứng ngộ, có thể nói rằng Cây bồ đề liên quan mật thiết với sự chứng ngộ của Đức Phật và nó trở thành trung tâm chính của nơi thờ tự lễ lạy của khách hành hương, quan trọng hơn là vì cây Bồ đề được coi như là một biểu tượng của sự phát triển Phật giáo nó chịu ảnh hưởng thẳng trâm dưới sự tấn công và ủng hộ của truyền thống Bà La Môn giáo. Trong một văn bản ghi lại rằng trước khi Hoàng đế Asoka trở thành một vị Phật tử, Ông ta đã cắt cây Bồ Đề lấy gỗ cho Ngoại Đạo làm lễ tế lửa cúng dường Phạm Thiên. Không lâu sau khi những làn khói tan biến thì lạ kỳ thay một cây Bồ đề con được mọc ra từ đồng tro tàn với những cành lá lung linh như lông vũ, Hoàng Đế Asoka kinh ngạc và Ngài đã cúng dường sữa trên phần còn lại của cây bồ đề cũ, sáng ngày hôm sau cây bồ đề mới đã cao bằng cây bồ đề cũ.

Hoàng Đế Asoka trở thành một vị Phật tử không lâu sau đó Ông ta đều đặn đến viếng thăm cây bồ đề và ân hận hành vi trước kia của mình đã chặt nó. Tuy nhiên Hoàng Hậu (vợ Asoka) trở nên ganh tị với cây bồ đề và sai người hầu chặt đi một lần nữa. Lại một lần nữa Asoka tắm gốc cây bồ đề với sữa và cây bồ đề đã khôi phục lại như cũ. Sau này một vị cháu của Asoka đến viếng thăm cây bồ đề và xây dựng một bức tường bằng đá xung quanh cây bồ đề để bảo vệ nó khỏi bị nguy hại về sau. Một số khách hành hương sau này đến tìm hạt bồ đề và đem về trồng ở tu viện hay nhà của họ để có được sự an lạc hạnh phúc.

Tỳ Kheo Ni Sanghamitta là con gái của Hoàng Đế Asoka mang một nhánh cây bồ đề ở hướng nam tới Sri Lanka. Nơi đó vua Devanam Piyatissa đã

trồng nó trong khuôn viên của Mahavihara, một tu viện lớn nhất của Sri Lanka. Việc trồng cây bồ đề này đã diễn lại sự chứng ngộ của Đức Phật, và biểu hiện sự phồn thịnh Phật pháp của Sri Lanka. Cây Bồ Đề luôn tươi tốt và mọc ra nhiều cây con từ hạt của nó.

Theo truyền thống lịch sử của người Tây Tạng Taranatha nói rằng ngài Long Thọ bậc thầy của trường phái Madhyamika (Trung quán Luận) bảo vệ cây bồ đề từ sự tàn phá của voi rừng bằng cách xây xung quanh nó bằng một tường đá bao quanh bởi 108 điện thờ với những hình tượng thiêng liêng. Và sau khi bờ sông phía đông của Ni Liên Thuyền bị sạt lở Long Thọ làm một cái đập không lồ từ những tảng đá lớn được chạm khắc với những hình tượng của Đức Phật. Nó trở nên được biết như là 7 vị hiền triết của cái đập.

Vào thế kỷ thứ 6, dưới trận chiến của vua Bengal tấn công làm hư hại cây bồ đề nhưng nó được phục hồi với sữa của 1000 con bò. Khách hành hương đến viếng thăm Bodhgaya nên chú ý rằng cây bồ đề linh thiêng này có thể tái sinh chồi nó đâm xuyên qua cây chính vì thế cây bồ đề tiếp tục phục hồi lại chính nó.

Hiện nay mỗi ngày gần 1000 người khách hành hương trên khắp thế giới đã đến viếng thăm, dâng lễ, tụng kinh, ngồi thiền xung quanh gốc cây bồ đề để tìm kiếm sự an lạc trong thân tâm của họ cho hiện tại cũng như trong tương lai.

Mahabodhi Temple

The Mahabodhi Temple stands east to the Bodhi Tree. Its architectural effect is superb. Its basement is 48 square feet and it rises in the form of a slender Pyramid, till it reaches its neck, which is cylindrical in shape. The total height of the temple is 170 feet and on the top of the temple are Chatras, which symbolise sovereignty of religion. Four towers on its four corners rise gracefully giving the holy structure a poise and balance. This sacred edifice is like a grand banner unfurled by time to proclaim to the world the pious efforts of the Buddha to solve the knots of human miseries to ascend above worldly problems and to attain transcendental peace through wisdom, good conduct and disciplined life. Inside the temple in the main sanctum, on an altar, is a colossal image of Buddha in a sitting posture touching the earth by his right hand. In this posture the Buddha accomplished the supreme enlightenment. The statue is of black stone. The entire courtyard of the temple is studded with a large number of varieties of stupas. These stupas

are of all sizes built during the past 2500 years ago. Most of them are extremely elegant in structural beauty.

THÁP BỒ ĐỀ ĐẠO TRÀNG (Mahabodhi Temple)

Cao, trang nhã được xây dựng thẳng đứng tại nơi của sự chứng ngộ đáp ứng cho cả hai thờ phượng và tu tập. Tháp nhọn phía trên thờ xá lợi của Đức Phật được gọi là Mahabodhi Stupa còn phần phía dưới là chánh điện gọi là Mahabodhi Temple.

Trước kia Tháp Bồ đề lộng lầy này bị che lấp trong cát đá tối tăm. Ngài Huyền Trang nói rằng Hoàng đế Asoka đã xây một kiến trúc nhỏ tại Bodhgaya sau khi ông ta viếng thăm nơi này vào năm 260 BC. Sau đó hai Đạo Sĩ Bà La Môn đi tìm kiếm trí tuệ đã xây dựng một cái tháp lớn hơn theo lời khuyên của một vị Thần: "Nếu các ông muốn gieo trồng hạt giống của người giai cấp cao với tài trí và đức độ cao các ông nên đến chỗ cây bồ đề chỗ Đức Phật thành đạo xây dựng một điện thờ và khai quật một vùng đất rộng chỗ đó sau đó các ông sẽ đạt được ước mơ của các ông."

Ngành khảo cổ học sau này xác định rằng đã tìm thấy dấu vết của sự xây dựng hay xây dựng lại có thể hoàn thành vào năm 50BC-200CE. Thế nhưng điều này cũng không chắc chắn lắm ngay cả việc xây dựng chánh điện và sửa chữa lại trước thế kỷ thứ 7 là không rõ ràng.

Mahabodhi Temple được mô tả bởi Ngài Huyền Trang là tòa tháp ba lớp tráng lệ thẳng đứng cao khoảng 160-170 feet. Nó nằm ở phía đông của gốc cây Bồ Đề. Tường của tháp được xây dựng bằng gạch xanh trộn với vôi và với những khung trong hốc tường để thờ các tượng Phật bằng vàng. Cột, cửa chính, và cửa sổ được trang trí với vàng và bạc trộn lẫn với xa cừ và ngọc quý. Tượng Phật Quan Thế Âm và Đức Phật Di Lặc mỗi tượng cao khoảng 10 feet đặt trong hốc tường bên trái và bên phải cửa bên ngoài chánh điện. Bên trong chánh điện thờ một tượng lớn của Đức Phật Thích Ca trong tư thế chạm đất với cánh tay phải.

Xung quanh Mahabodhi Temple có bảy nơi linh thiêng mà ở đó được tin tưởng rằng Đức Phật đã trải qua bảy tuần yên tĩnh để hưởng thọ sự chứng ngộ của Ngài.

Tóm lại, Bodhgaya có thể nói rằng đây là một địa danh linh thiêng có một không hai trên thế giới. Chư Phật Quá khứ, chư Phật hiện tại, Chư Phật vị lai

đều thành đạo ở đây. Thiết nghĩ rằng là một người con Phật nếu có điều kiện ít nhất một lần trong đời nên hành hương tới đây để dâng lễ Chư Phật và viếng thăm vùng đất thiêng liêng này.

Cây Bồ Đề tại Bồ Đề Đạo Tràng



Titillate – kích động, kích thích

Titular - chức vụ, danh nghĩa không có thực quyền

Toil – công việc vất vả

Tolerance – lòng khoan dung, sự tha thứ

Tolerate – bao dung

Topography - địa thế, địa hình, phép đo địa hình

Torment - sự đau khổ, dày vò

Tottering – lung lay, sắp đổ

Tractate – bài luận văn

Trailblazer - người mở đường, người tiên phong

Tramplng - giẫm chân, giẫm nát, chà đạp

Trance - trạng thái hôn mê trong thiền hay yoga, như bị thôi mien

Transcend – thăng hoa

Transcendent – tối cao, siêu việt, vô cùng lớn

Transcendental – all the spiritual levels of a superior being, or Arya are known as transcendental or supramundane = siêu việt

Transference – chuyển chuyển, chuyển nhượng

Transgression - vượt qua giới hạn

Transgressor - người vi phạm, người phạm tội

Transient – passing through

Transliteration - bản chuyển tự, sự phiên chữ

Translucent – clear, transparent = trong mờ, không trong suốt

Transmigration – Reincarnation - hoán sinh hay chuyển sinh

Transmigration of souls or metempsychosis, a belief common to many cultures, in which the soul passes from one body to another, either human, animal, or inanimate. The Australian aborigines believe that an infant is a reincarnation of deceased ancestors and that the soul is continually reborn. Some Indonesian peoples hold that ancestral souls reside in sacred animals, sometimes in preparation for a new incarnation. Similarly, several tribes in western Amazonia avoid eating certain animals, such as deer, because they believe ancestral souls have entered the animals' bodies.

Sau khi con người trút hơi thở cuối cùng thì cái mà ta gọi là linh hồn tuy đã thoát khỏi thể xác nhưng lúc này “linh hồn” còn như ở trong tình trạng tự do, chưa nhập vào một thân xác mới, giai đoạn này phải trải qua một thời gian là 49 ngày. “linh hồn” thuộc giai đoạn 49 ngày này được gọi là *Thân Trung Âm*, một cái “thân” khác với nhục thân đã bất động là thân xác. Thân trung âm còn được gọi là Thần thức.

Transmute - chuyển hoá, đổi dạng

Transmutation – conversion of base metals into gold, silver

Transpire – bay hơi, thoát hơi

Transpose - đổi chỗ, hoán vị

Transvestite – đàn ông thích mặc đồ đàn bà, ngược lại đàn bà hay mặc đồ đàn ông.

Treacherous – gian tà, bội bạc

Tread - bước đi, dẫm đi, cách đi

Treatise - luận thuyết, luận án

Tremulously – run vì hốt hoảng, nhút nhát

Trendsetter - người mở đầu một xu hướng mới

Trepidation – tremor, tremble = rung động, rung chuyển

Tribulation - nỗi đau khổ

Trigger – cò súng, nút bấm

Trinity – 3 ngôi một thể, bộ ba

Trinket - đồ nữ trang rẻ tiền

Tripartite – ba bên, tay ba, ba phần

Trivial - tầm thường, không đáng kể

Troubadour - người hát rong

Trove – tìm ra, kiện đòi trả lại tài sản

Truant - đứa bé trốn học, người trốn việc

Trudge – lê bước, đi chậm chạp

Tsampa (Tibet) – Tibetan staples of roasted barley flour (Bột để ăn sáng,

uống với trà bơ)

Tsampa or Tsamba - is a Tibetan and Himalayan Nepalese staple foodstuff, particularly prominent in the central part of the region. It is roasted flour, usually barley flour and sometimes also wheat flour. It is usually mixed with the salty Tibetan butter tea.

Tsongkhapa (1357-1419) – is the founder of the Geluk Tradition (Phái Hoàng Mão) of Tibetan Buddhism. He wrote three important texts on the stages of the path to enlightenment: “*The Great Treatise (Luận Thuyết) on the Stages of the Path, the Middle-Length Stages of the Path* and then the shortest version, *Lines of experience*”.

Tsongkhapa has stated emphatically in his *Great Treatise*: If you have not disciplined your own mind, you can not tame the minds of others. Therefore those who aspire (thiết tha) to teach and help others must first tame their own minds.

Members of the Sanga who are wearing monastic robes and running Buddhist Centers in particular need to ensure that they live up to the example of a genuine practitioner and member of the Buddha’s order...

Then Tsongkhapa explains the process by which we need to discipline the mind; this process needs to be based on the general approach of the Buddha’s path, the general framework in the three higher trainings: the trainings in morality, meditation and wisdom. It is on this basis that we must first discipline our own minds.

On his death, his body was embalmed and placed in an exquisite gilded tomb. His death is marked to this day by the lighting of lamps at sacred places...

Đại sư TÔNG KHÁCH BA (1357-1419)

Trước khi Đại Sư xuất hiện, giáo pháp Hiền-Mật ở Tây Tạng đa phần đều bị suy vi. Trừ một số đại đức khả kính, hầu hết người tu hành đều không biết giới luật là gì. Có một số người không màng nghiên cứu giáo lý; họ nào biết đâu tất cả kinh điển vốn là con đường học Phật. Đối với Nhân Minh Học, họ nhận lầm là một loại học thuật biện luận. Đối với Mật pháp, họ chỉ biết pháp quán đánh cuồng loạn mà không rõ căn bản Phật pháp. Họ thiên chấp tu một giáo pháp như Đại Thủ Ấn, Đại Viên Giác, v.v... rồi cho là rất siêu việt.

Những việc thân cận thiện tri thức, sư trưởng, bảo hộ luật nghi, giới tam muội, họ hoàn toàn không cầu mong. Người tu hành chân thật chỉ lặng lẽ tu trì, mà không có phương pháp để chỉ dạy. Thấy tình cảnh như thế, Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi khởi lòng thương xót thâm sâu, và vì muốn duy trì thánh giáo, lợi ích cùng tùy thuận chúng sanh, nên thị hiện tướng xuất gia thanh tịnh, tức là đại sư Tông Khách Ba.

Rất nhiều kinh điển Hiền-Mật ghi lại việc Bồ Tát Văn Thù trong tương lai sẽ thọ sanh nơi vùng biên địa của núi Tuyết Sơn. Kinh Văn Thù Căn Bản Giáo Vương ghi lời thọ ký của đức Như Lai:

- Sau khi Ta nhập Niết Bàn, cõi Ta Bà trở thành trống rỗng. Ông hãy hiện hiện hình tướng dị sanh, để hành những hạnh của chư Phật. Hãy đến núi Tuyết Sơn tu hành. Nơi đó lập ra ngôi A Lan Nhã Hoan Hỷ.

Ý nghĩa của lời này là nói rằng sau khi Phật nhập Niết Bàn, Phật pháp từ từ suy vi. Bây giờ Bồ Tát Văn Thù sẽ thị hiện thân phàm phu mà thọ sanh tại núi Tuyết Sơn. Ngài tôn sùng y theo giáo lý của đức Phật, hành đại pháp, hóa độ chúng sanh, cùng kiến lập chùa chiền tự viện, với pháp hiệu là "Hoan Hỷ". Sau này, quả nhiên có đại sư Tông Khách Ba giảng sanh tại Tây Tạng, chấn hưng Phật giáo, xây chùa "Hoan Hỷ".

Tây Tạng vốn là miền đất thần bí linh địa, nằm ngay trên rặng núi Hy Mã Lạp Sơn, là mái nhà thiên nhiên của quả địa cầu, và là cõi Tịnh Độ ở nhân gian. Tây Tạng vốn do những dãy núi cao vút nhất trên thế giới kết hợp lại mà thành. Nội cảnh Tây Tạng có tầng tầng lớp lớp núi cao chót vót. Tầng lớp băng tuyết đóng phủ trắng xóa quanh năm trên những đỉnh núi ngàn, nên có danh hiệu là Tuyết Quốc hay Tuyết Sơn. Trong kinh Phật nói về vùng biên địa của núi Tuyết Sơn, chính là Tây Tạng.

(Viết dịch: Thích Hằng Đạt)

Tuck - nếp gấp ở quần áo

Tulku – reincarnated Lama

- Tulku is the Tibetan translation of nirmanakaya, and hence tulku are bodily manifestations or incarnations of Buddha and bodhisattvas and other advanced beings who are active in this world with their wisdom and compassion in order to teach others and lead them to awakening and liberation. The Dalai Lama is revered as a manifestation of the celestial bodhisattva Avalokiteshvara...

Tulku – Hoá thân Lạt-ma - According to His Holiness the Dalai Lama, the whole purpose of reincarnation is to facilitate the continuity of being's work. This fact has great implications when it comes to searching for a successor of a particular person. For example, while the efforts in general are directed towards helping all sentient beings, in particular they are directed towards helping my fellow Tibetans. Therefore, if I die before Tibetans regain their freedom, it is only logical to assume that I will be born outside Tibet. Of course, it could be that by then my people will have no use for a Dalai Lama, in which case they will not bother to search for me. So I might take rebirth as an insect, or an animal – whatever would be of most value to a largest number of sentient beings.

Say for instance, we are looking the reincarnation of a particular monk. First it must be established when and where that monk died. Then considering that the new incarnation will usually be conceived a year or so after the death of its predecessor – these length of time we know from experience – a timetable is drawn up. Thus, of Lama **X** die in year **Y**, his next incarnation will probably be born around eighteen months to two years later.

In the year **Y** plus five, a child is likely to be between three and four years old: the field has narrowed already.

Next, the most likely place for the reincarnation, will it be inside or outside Tibet? If outside, it is likely – the Tibetan communities of India, Nepal or Switzerland – Next, to ask various people in the community to look out for a child between three and four, who might be a candidate. Often there are helpful clues, such as unusual phenomena at the time of the child's birth; or the child may exhibit peculiar characteristics.

In some cases, the identification process involves consulting one of the oracles (nhà tiên tri) or someone who has powers of *ngon she'* (clairvoyance = khả năng nhìn thấu). One of the method that these people use is *ta*, where the practitioner looks into a mirror in which he or she might see the actual child, or a building, or perhaps a written name. I called this “**ancient television**”. It corresponds to the visions that people had at Lake Lhamoi Lhatso, where Reting Rinpoche' saw the letter **Ah**, **Ka** and **Ma** and the view of a monastery and a house when he began the search for me.

As an example, I will relate to the story of Ling Rinpoche', my Senior Tutor who suffered a stroke and entered a coma from which he never emerged and

died on 25 December 1983. Later, Ling Rinpoche's reincarnation has since been found, and he is presently a very bright and naughty boy of three. His discovery was one of those where the child clearly recognizes a member of the search party. Despite his being only eighteen months old, he actually called the person by name and went forward to him, smiling. Subsequently he correctly identified several other of his predecessor's acquaintances. When I met the boy for the first time, I had no doubts about his identity. He behaved in a way that made it obvious he knew me, though he also showed the utmost respect. On that first occasion, I gave little Ling Rinpooche' a large bar of chocolate. He stood impassively holding on to it, arm extended and head bowed all the time he was in my presence. I hardly think any other infant would have kept something sweet untasted and remained standing so formally. Then when I received the boy at my residence and he was brought to the door, he acted just as his predecessor had done. It was plain that he remembered his way around.

Today, little Ling Rinpoche' is already reciting scriptures, though it remains to be seen whether, when he has learned to read, he will turn out to be like some of the young *tulkus* who memorize texts at astonishing speed, as if they were simply picking up where they had left off...

Hóa Thân của Vị Lạt-Ma - Phát biểu của Đức Dalai Lama về vấn đề tái sinh của ngài tại Dharamsala

Mục đích chính yếu của sự hoá hiện của một vị tái sinh là để tiếp tục công việc chưa hoàn tất của vị tiền nhiệm để hộ trì Giáo pháp và hoá độ chúng sinh. Trong trường hợp của một vị Lama như một người bình thường, thay vì có một vị tái sinh thuộc vào cùng trong một dòng tâm thức, thì một người nào đó với những liên hệ kết nối tâm linh với vị Lama ấy, xuyên qua phước duyên thanh tịnh và năng lực cầu nguyện, thì người đó cũng có thể được công nhận là hiện thân của vị Lama. Một cách khác hơn nữa, cũng có thể là vị Lama sẽ bổ nhiệm một người kế thừa, và người kế thừa, có thể là một đệ tử hoặc một người nào đó trẻ tuổi hơn, sẽ được tuyên nhận là hiện thân của vị Lama kia. Bởi vì những sự lựa chọn như vậy cũng có thể xảy ra trong trường hợp của một chúng sinh bình thường, nên trường hợp có một vị hiện thân không thuộc vào cùng một dòng tâm thức cũng có thể xảy ra trước khi vị tiền nhiệm lià đời. Trong một số trường hợp, một vị đại cao tăng Lama cũng có thể có một vài tái sinh khác nhau đồng một lúc, chẳng hạn như hiện thân của thân, hiện thân của khẩu và hiện thân của ý, vân vân. Trong thời hiện đại, có những trường hợp nhiều người biết đến, ấy là có những vị hiện

thân đã hóa hiện trước khi vị tiền nhiệm lìa đời, chẳng hạn như là trong trường hợp của ngài Dudjon Jigdral Yeshe Dorje và ngài Chogye Trichen Ngawang Khyenrab.

Các vị Đạt Lai Lạt Ma trong quá khứ đã nhận lãnh trách nhiệm như là những vị lãnh đạo chính trị và tâm linh của Tây Tạng trong suốt 369 năm từ năm 1642 cho đến nay. Giờ đây, bản thân tôi Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14, Tenzin Gyatso, đã tình nguyện chấm dứt việc nhận lãnh trách nhiệm như trên. Tôi hân diện và hài lòng là giờ đây chúng tôi có thể noi theo một hệ thống chính quyền dân chủ là một hệ thống đang nở rộ ở khắp nơi trên thế giới. Thật ra, ngay từ năm 1969 xa xưa trở đi, tôi cũng đã từng nói một cách hết sức minh bạch rằng những ai có mối liên hệ với đức Đạt Lai Lạt Ma và Tây Tạng, họ cần phải quyết định xem là các vị tái sinh của Đạt Lai Lạt Ma có nên tiếp tục trong tương lai hay không. Tuy thế, trong khi thiếu vắng những tôn chỉ rõ ràng, giả sử nếu cộng đồng những người liên hệ bày tỏ một ước nguyện mạnh mẽ mong muốn các vị tái sinh của Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục hiện hữu, thì có thể có một nguy cơ rõ rệt là sẽ có những thế lực chính trị có chủ ý sẽ lợi dụng hệ thống tuyên nhận hoá thân này để hoàn thành những tham vọng chính trị riêng tư. Do đó, trong khi tôi vẫn còn đầy đủ sức khoẻ và tinh thần minh mẫn, tôi nghĩ rằng có lẽ điều quan trọng đối với tôi là chúng ta cần phải thiết lập những tôn chỉ rõ ràng để tuyên nhận vị Đạt Lai Lạt Ma kế nhiệm, không để bất kỳ khe hở nào cho sự hoài nghi hay gian trá. Để có thể hiểu được những tôn chỉ này một cách trọn vẹn, điều thiết yếu là phải thấu hiểu về hệ thống tuyên nhận Tulku (hoá thân) và về những khái niệm căn bản đằng sau hệ thống ấy. Bởi thế cho nên, tôi sẽ vấn tắt giải thích như sau.

Kiếp quá khứ và kiếp tương lai (kiếp trước kiếp sau)

Để có thể chấp nhận được thuyết tái sinh hay về thực tại của các vị Tulku (tức các vị hóa thân), chúng ta cần phải chấp nhận sự hiện hữu của đời trước và đời sau, của các kiếp quá khứ và kiếp vị lai. Chúng sinh hiện hữu trong cuộc đời hiện tại khởi đi từ những đời kiếp trước và chúng sinh đầu thai trở lại sau khi chết. Sự đầu thai trở lại một cách liên tục này được công nhận bởi tất cả các truyền thống tâm linh Ấn Độ cổ cũng như được công nhận bởi tất cả các trường phái triết học, ngoại trừ phái Charvakas cũng thuộc Ấn Độ cổ, là một phong trào duy vật. Có một số các triết gia hiện đại chối bỏ kiếp trước kiếp sau dựa trên tiền đề cho là chúng ta không thể nhìn thấy được điều đó. Có những người khác thì lại không đưa ra những kết luận rõ rệt dựa trên cơ sở này [của việc không “nhìn thấy” được là có kiếp trước kiếp sau].

Cách thức tuyên nhận các vị tái sinh

Sau khi hệ thống tuyên nhận các vị Tulku bắt đầu hiện diện tại Tây Tạng, có nhiều cách thức khác nhau đã được khởi sự và phát triển. Trong số những phương cách khác nhau này thì phương cách quan trọng nhất liên quan đến lá thư tiên đoán của vị tiền nhiệm cùng với những hướng dẫn và những dấu hiệu khác nhau có thể xảy đến; hoặc qua cách vị tái sinh nhớ lại và kể lại một cách đáng tin cậy về chuyện đời trước; hoặc qua cách vị ấy nhận diện ra được những vật dụng thuộc về vị tiền nhiệm hoặc nhận diện ra được những người thân cận trong đời trước. Ngoài những phương thức ấy ra, còn có thêm những phương thức bổ túc khác, chẳng hạn như là thỉnh xin các tiên đoán của những vị đạo sư tâm linh đáng tin cậy, cũng như hỏi xin tiên đoán của những vị thầy tiên tri thể tục (oracle) trong khi các vị này đang ở trong trạng thái xuất thần, hoặc quan sát các linh ảnh hiện ra trong những hồ nước thiêng của những vị hộ pháp như là Hồ Lhamoi Latso, là hồ nước linh thiêng ở về phía nam Lhasa.

Chánh sách giả dối và hy vọng hảo huyền

Trong thời gian vừa qua, có những trường hợp của những người quản lý vô trách nhiệm, chuyên quản lý gia tài bất động sản giàu có kék sù của những Lama. Những người này đã ham mê chạy theo những cách thức công nhận tái sinh một cách bất chính và điều này đã làm hại đến thanh danh của Giáo pháp, của cộng đồng tu sĩ cũng như của xã hội của chúng ta.

Thêm vào đó, từ thời Mãn châu đến nay, các giới chính trị có thể lực của Trung Hoa thường xuyên tham dự trong các phương tiện đầy xảo trá, sử dụng Phật giáo, các vị thầy của Đạo Phật cũng như các vị hoá thân Tulku như là các công cụ để hoàn thành các tham vọng chính trị của họ, qua việc họ can thiệp vào các vấn đề của Tây Tạng và Mông Cổ. Ngày nay, những nhà lãnh đạo độc đoán của Cộng Hoà Nhân Dân Trung Hoa, là những người cộng sản chối bỏ tôn giáo nhưng lại vẫn tham dự vào các vấn đề tôn giáo, họ đã áp đặt cái gọi là chiến dịch giáo dục cải tạo, và tuyên bố về cái gọi là Trật Tự Thứ Năm, liên quan đến việc kiểm chế và công nhận các vị tái sinh, bắt đầu có hiệu lực từ ngày 1 tháng Chín, năm 2007. Điều này thật là một sự xúc phạm và đáng bị hổ. Việc bắt ép tuân theo những cách thức không thích đáng khác nhau để công nhận các tái sinh với mục đích xóa sạch truyền thống đặc thù của văn hoá Tây Tạng hiện đang tạo ra những thiệt hại rất khó chữa lành.

Thêm vào đó họ nói là họ đang chờ tôi chết đi và rồi họ sẽ tuyên nhận Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Mười Lăm theo sự lựa chọn của họ. Điều này thật rõ ràng, là qua các quy luật, điều luật mới đây, cũng như qua các tuyên ngôn của họ tiếp theo sau đó, họ có một chánh sách rất chi tiết để lừa gạt người Tây Tạng, cùng lừa gạt những môn đồ của truyền thống Phật Giáo Tây Tạng và cộng đồng thế giới. Do đó, bởi vì tôi có trọng trách phải bảo vệ Giáo pháp và chúng sinh, và ngăn chặn các âm mưu nguy hại ấy, nên tôi phải đưa ra lời công bố sau đây.

Tái sinh kế tiếp của Đạt Lai Lạt Ma

Như tôi đã có nhắc đến trước đây, tái sinh là một hiện tượng chỉ nên xảy ra, hoặc là qua sự tình nguyện lựa chọn của cá nhân có liên hệ, hoặc ít nhất là cũng qua sức mạnh của nghiệp duyên, phước báu và sự cầu nguyện. Bởi thế cho nên, cá nhân người tái sinh có toàn quyền quyết định là muốn tái sinh ở đâu, tái sinh bằng cách nào và qua hình thức nào mà vị tái sinh sẽ được tuyên nhận. Đây là một thực tại không ai có thể ép buộc, hoặc sử dụng mảnh khoé để thao tác. Điều này đặc biệt lại càng không đúng đắn nếu những người cộng sản Trung Quốc, là những người dứt khoát chối bỏ ngay chính cái ý niệm về kiếp trước kiếp sau chứ đừng nói chi đến khái niệm về những vị Tulku tái sinh, bây giờ lại muốn can thiệp vào hệ thống tuyên nhận tái sinh, và nhất là tái sinh của các vị Đạt Lai Lạt Ma và Ban Thiền Lạt Ma. Điều này đi ngược lại với hệ tư tưởng chính trị của họ và mở ra cho ta thấy là họ có hai bộ mặt. Nếu tình trạng như thế này tiếp diễn trong tương lai, thì không thể nào người dân Tây Tạng và những ai đang đi theo truyền thống Phật Giáo Tây Tạng có thể công nhận hay chấp nhận được.

Khi tôi vào khoảng chín mươi tuổi, tôi sẽ tham vấn với những vị Lama cao trọng thuộc các truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, cùng với cộng đồng Tây Tạng và những người có liên hệ đang noi theo Phật Giáo Tây Tạng. Vào lúc đó tôi sẽ thẩm định lại về cơ chế Đạt Lai Lạt Ma xem có nên tiếp tục hay không. Dựa trên căn bản đó, chúng ta có thể đi đến một quyết định. Nếu có quyết định là tái sinh của Đạt Lai Lạt Ma cần phải tiếp tục và có nhu cầu để Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Mười Lăm được tuyên nhận thì trọng trách của việc tuyên nhận hoá thân phần lớn sẽ nằm trong tay của những nhân viên có liên hệ được uỷ quyền, thuộc cơ quan Gaden Phodrang Trust của Đạt Lai Lạt Ma. Những vị này cần phải tham vấn với các vị thủ ngời trì giữ các truyền thống tu tập khác nhau trong Phật Giáo Tây Tạng, cùng tham vấn với những vị Hộ Pháp tín cẩn, là những vị đã được nối kết chặt chẽ không phân lìa và đã tuyên thệ trung thành với dòng truyền thừa của các vị Đạt Lai Lạt Ma.

Những nhân viên được uỷ thác này cần phải nhận lấy những lời khuyên và hướng dẫn từ các vị có liên hệ và thi hành phương thức tìm kiếm và tuyên nhận dựa theo truyền thống trong quá khứ. Tôi sẽ để lại những lời hướng dẫn rõ ràng minh bạch về việc này. Hãy ghi khắc trong tâm khảm rằng, ngoại trừ vị tái sinh được tuyên nhận xuyên qua những phương cách chính thống như thế, thì không thể công nhận hay chấp thuận một ứng viên nào được lựa chọn từ những lý do chính trị, bất kỳ ai, kể cả những người thuộc Cộng Hoà Nhân Dân Trung Hoa.

[Bản Việt ngữ (dịch tạm) được Konchog Jimpa Lhamo chuyển ngữ từ bản Anh ngữ vào ngày 26/09/2011].

---oOo---



Đức Dalai Lama XIV

Tumultuous - bừa bãi, hỗn độn, xáo động (tumult = turbulent uprising)

Tusita – cung trời đầu suất

The Tusita heaven is therefore closely associated with Maitreya, and many Buddhists vow to be reborn there so that they can hear the teachings of the Bodhisattva and ultimately be reborn with him when he becomes a Buddha. Other Bodhisattvas dwell in this heaven realm from time to time. Tusita is part of the same world-system as Earth, and so is relatively close, whereas the Pure Land of Amitabha Buddha is treated as a separate world-system entirely.

Trời Đầu-suất: Từ điển Phật học Huệ Quang ghi: Trời Đầu-suất (Sanskrit&Pali: Tusita (Hán) - Đầu-suất thiên, Hỷ lạc thiên), là tầng trời thứ 4 trong 6 tầng trời ở cõi Dục, ở giữa trời Dạ-ma (tầng trời thứ 3) và trời Hóa lạc (tầng trời thứ 5).

Chư thiên ở cõi trời này luôn sống trong hỷ lạc, vật chất sung mãn, tinh tấn tu tập Bát chánh đạo nên gọi là Hỷ lạc thiên. Các Bồ tát giáo hóa ở cõi này thường tu tập hỷ (một trong bốn tâm vô lượng) nên còn gọi là Hỷ túc thiên. Chư thiên ở Đâu-suất thân cao 4 do-tuần, tuổi thọ trung bình 4.000 tuổi. Các vị thiên ở cõi trời này khi khởi dục chỉ cần nắm tay nhau liền được thọ dụng như ý.

Cõi trời này có hai viện: Đâu-suất ngoại viện và Đâu-suất nội viện. Đâu-suất ngoại viện là nơi cư trú của chư thiên hưởng thọ nhiều dục lạc, rất ít khi được nghe thuyết pháp.

Đâu-suất nội viện là trụ xứ của Bồ tát Di Lặc, còn gọi là Tịnh độ Đâu-suất. Bồ tát Di Lặc hiện đang giáo hóa các Bồ tát ở đây, đương lai sẽ hạ sanh thành Phật. Phật Thích Ca, trước khi giảng xuống cõi Ta bà cũng ở Đâu-suất nội viện này.

Vãng sanh Tịnh độ Đâu-suất (Đâu-suất nội viện), được Bồ tát Di Lặc giáo hóa là một trong những mục tiêu quan trọng của Phật giáo đồ, thịnh hành và phổ biến ở Ấn Độ và Trung Hoa.

Theo Đạo sử, vua Dutthagamani của Tích Lan, trước khi lâm chung được nghe một vị Tỷ kheo nói về Bồ tát Di Lặc và Tịnh độ Đâu-suất liền phát sinh lòng tin và được vãng sanh về cõi này. Các Tổ sư Duy Thức tông như Vô Trước, Thế Thân đều phát nguyện và được vãng sanh Tịnh độ Đâu-suất (Theo Đại Đường Tây Vực ký).

Ở Trung Quốc, từ thời Đông Tấn về sau, tín ngưỡng Tịnh độ Đâu-suất rất thịnh hành. Các cao tăng như Đạo An, Huyền Trang, Khuy Cơ, Hư Vân, Thái Hư, Từ Hàng v.v... cũng đều phát nguyện và thành tựu vãng sanh Tịnh độ Đâu-suất.

Về nhân hạnh tu tập để vãng sanh Tịnh độ Đâu-suất, theo kinh Di Lặc thượng sanh: Sanh lên Thượng phẩm gồm 6 hạnh: Siêng tu công đức, đầy đủ oai nghi, quét tháp đắp đường, cúng dường hoa hương, trụ tâm nhập định, đọc tụng kinh điển. Sanh lên Trung phẩm gồm 3 hạnh: Tâm hoan hỷ, lời nói cung kính, thân lễ bái. Sanh lên hạ phẩm gồm 11 hạnh: Sám hối, nghe danh hiệu, tạo hình tượng, cúng hương, cúng hoa, cúng y phục, cúng lọng, cúng cờ, cúng phướn, thân thường lễ bái, tâm miêng chuyên niệm.

Ngoài ra, những người tu tập giữ 5 giới, 8 giới (Bát quan trai), 10 giới (Thập thiện) là nhân hạnh sanh lên Đâu-suất ngoại viện, hưởng phước thiên giới.

Tụng kinh Địa Tạng, chúng ta gặp câu đầu: “ Tôi nghe như vậy: một thuở nọ, tại cung trời Đao lợi, đức Phật vì Thánh Mẫu mà thuyết pháp ...” Cung trời Đao lợi ở đâu?

Theo vũ trụ quan Phật giáo, **Trời Đao-lợi** nằm trên đỉnh núi Tu-di, bốn phía đỉnh núi, mỗi phía đều có 8 thiên thành, thành Thiện kiến hay Hỷ kiến (Sudassana) ở giữa là cung điện của vua trời Đế-thích (Sakka), tất cả gồm 33 nơi nên gọi Tam thập tam thiên.

Kinh Trường A-hàm, phẩm Đao-lợi thiên ghi: Chư thiên ở trời Đao-lợi cao 1 do-tuần, thọ trung bình 1.000 tuổi, ăn uống như loài người nhưng thực phẩm thanh tịnh hơn. Ở Đao-lợi cũng có việc dựng vợ gả chồng nhưng không ân ái, thiên nam và thiên nữ chỉ dựa vào nhau là thành tựu việc âm dương. Lúc mới sinh ra, chư thiên sơ sinh có vóc dáng tròn trịa, bằng đứa bé 6 tuổi ở thế gian, tự có y phục. Cõi trời này có đầy đủ các thứ báu tốt đẹp, đèn đài, lầu các, cảnh vật đều thù thắng, trang nghiêm.

Sinh về cõi trời Đao-lợi, làm con dân của Đế-thích là tín ngưỡng lâu đời của người Ấn Độ xưa. Thánh mẫu Ma-da sau khi chết sinh về cõi trời này. Đức Phật Thích Ca đã có lần thuyết pháp cho Thánh mẫu và chư thiên ở trời Đao-lợi trong 3 tháng.

“Đức Phật là đạo sư của tam giới, là từ phụ của tứ sinh...”. Tứ sinh là thai sinh, noãn sinh, thấp sinh và hóa sinh, còn Tam giới là những gì?



Trời Đâu Suất là nơi Đức Phật giảng đạo liên tiếp trong ba tháng... Tam giới còn có những tên khác là tam hữu, ba cõi. Đây là tên nói chung cho tất cả các cõi gồm các chúng sinh còn chịu cảnh luân hồi, chưa hoàn toàn siêu thoát, nghĩa là chưa lên đến các bậc Thánh (Thanh văn, Duyên giác, Bồ-tát, Phật). Tam giới gồm có Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới.

1/ Dục giới. Chúng sinh thuộc cõi này còn muốn ăn và muốn dâm. Bậc trên gồm chư Thiên (Tiên) trong 6 cảnh gọi là Lục dục thiên. Bậc giữa gồm loài người, a-tu-la. Bậc thấp gồm súc sinh và ngạ quỷ, địa ngục.

2/ Sắc giới. Chúng sinh thuộc cõi này không còn muốn dâm, không còn muốn ăn nhưng còn hình hài. Chư Thiên (tiên) hình thể đẹp đẽ, cư ngụ trong các cung điện lộng lẫy. Cõi này có tới 20 tầng trời (cộng với sáu tầng của lục dục thiên nói trên là 26 tầng).

3/ Vô sắc giới. Chúng sinh cõi này là các bậc đại tiên không có hình hài, không cung điện mà chỉ có tâm thức thôi, luôn luôn trụ trong thiền định thâm diệu. Có 4 tầng trời cộng với 26 tầng đã nói trên là 30 tầng của chư Thiên.

Còn loài người chẳng hạn, xếp vào chỗ nào? Hai tầng ở dưới cùng gọi là địa cư và hư không cư. Địa cư là nơi sinh sống của những loại chúng sinh cư ngụ trong lòng đất và trên mặt đất. Hư không cư là nơi sinh sống của những loại chúng sinh cư ngụ nơi không gian. Danh từ này rất rộng nghĩa vì bao gồm luôn tất cả chư thiên; hư không cư nói ở đây nghĩa hẹp hơn nhiều (ý nói chim muông chẳng hạn). Cùng với 30 tầng trời đã nói trước thì khi thêm hai tầng địa cư và hư không cư, ta thấy tất cả là 32 tầng của chúng sinh. (Chúng ta cần nhấn mạnh rằng chúng sinh trong tam giới dù là chư thiên bậc rất cao cũng vẫn phải chịu cảnh luân hồi).

Tutelage – giám hộ, tình trạng được giám hộ

Tweak – cái ngắt, cái véo

Twelve Links of Dependent Origination - Thập Nhị Nhân Duyên:

1. Ignorance (Vô minh) 8. Craving (Ái) 9. Grasping (Thủ):
are the origin of suffering in the form of affliction.
 2. Volition (Hành) 10. Becoming (Hữu): are the origin of the
form of karmic action.
- These five thus constitute the truth of the origin of suffering.
The remaining seven:
3. Consciousness (Thức) 4. Name and Form (Danh Sắc) 5.
Source (Lục nhập) 6. Contact (Xúc) 7. Feeling (Thọ)
 11. Birth (Sanh) 12. Aging and Death (Lão, tử) – Constitute
the truth of suffering.

The Twelve Links of Dependent Origination

How Life Arises, Exists, Continues and Ceases.

The Buddha said there are twelve links (nidanas) in the "chain" of Dependent Origination. Dependent Origination is the Buddhist teaching on how things come to be, are, and cease to be. According to this teaching, no beings or phenomena exist independently of other beings and phenomena. The Twelve Links show us how Dependent Origination "works." Please note that there is no first link. The "numbering" could begin anywhere. Although they are described in a linear way, in fact each link connects to all the other links.

1. Ignorance (Avidya)

Avidya means lack of light or lack of understanding. In Buddhism, "ignorance" usually refers to ignorance of the Four Noble Truths, in particular that life is dukkha (unsatisfactory; stressful).

Ignorance also refers to ignorance of anatman, a teaching that there is no "self" in the sense of a permanent, integral, autonomous being within an individual existence. What we think of as our self, our personality and ego, are temporary creations of the skandhas.

The twelve links are illustrated in the outer ring of the Bhavachakra (Wheel of Life). Ignorance is depicted as a blind man or woman.

Ignorance conditions the next link in the chain, volitional action.

2. Volitional Formation (Samskara)

Ignorance links to samskara, which can be translated volitional action, formation, impulse, motivation, or karma formation. Out of ignorance come thoughts, words and actions that sew the seeds of karma. Samskara are the impulses that come before action, and action creates karma.

In the outer ring of the Bhavachakra (Wheel of Life), samskara usually is illustrated as potters making pots.

Volitional formation conditions the next link, consciousness.

3. Consciousness (Vijnana)

Vijnana usually is translated to mean "consciousness." In Buddhist teaching there are many kinds of vijnana. Very generally, vijnana is what happens when one of the six faculties (eye, ear, nose, tongue, body, mind) reacts to or

becomes aware of one of the six external phenomena (visible form, sound, smell, taste, touch, and ideas and thoughts). The third link includes all kinds of vijnana.

In the outer ring of the Bhavachakra (Wheel of Life), vijnana is represented by a monkey. A monkey leaps thoughtlessly from one thing to another, easily tempted and distracted by sensations. Monkey energy pulls us away from ourselves and away from the dharma.

Vijnana conditions the next link, name and form.

4. Name and Form (Nama-rupa)

Nama-rupa is name and form, corporeality and mentality, the joining of the five skandhas into an individual existence. With name and form also come sensory perception.

In the outer ring of the Bhavachakra (Wheel of Life), nama-rupa is represented by people in a boat, traveling through samsara.

Nama-rupa works together with the next link, faculties and objects, to condition other links.

5. Faculties and Objects (Shadayatana)

The Vijnana, or consciousness, link described above involves the six faculties or sense organs (eye, ear, nose, tongue, body, mind) and six corresponding external phenomena, or objects (visible form, sound, smell, taste, touch, and ideas and thoughts). The faculties and their corresponding objects are the shadayatana.

Of course, the sense organs do not exist separately from the previous link, physical form. If you reflect on the links, you see that each link connects to every other link.

The Bhavachakra (Wheel of Life) illustrates shadayatana as a house with six windows.

Shadayatana relates directly to the next link, which is the contact between faculties and objects.

6. Contact (Sparsha)

Sparsha is contact with environment, or the contact with the faculties and object discussed of Shadayatana. The Wheel of Life illustrates sparsha with an embracing couple.

The contact of faculties and objects leads to the experience of sensation, which is the next link.

7. Sensation (Vedana)

Vedana is the recognition and experience of sensations. These experiences are pleasurable or painful, which leads to desire and aversion. The Wheel of Life illustrates vedana with an arrow piercing an eye to represent sense data piercing the senses.

Sensation conditions the next link, craving.

8. Craving (Trishna)

The Second Noble Truth teaches that trishna -- thirst, desire or craving -- is the cause of stress or suffering (dukkha).

If we are not mindful, we are perpetually being jerked around by desire for what we want and aversion of what we don't want. In this state we heedlessly create karma, which keeps us entangled in the cycle of rebirth. The Wheel of Life illustrates trishna with a man drinking beer, usually surrounded with empty bottles.

Desire and aversion conditions the next link, clinging.

9. Clinging or Grasping (Upadana)

Upadana is a grasping and clinging mind. We cling to sensual pleasures, mistaken views, external forms and appearances. Most of all, we cling to ego and a sense of an individual self, a sense reinforced moment-to-moment by our cravings and aversions. Upadana also represents clinging to a womb and the beginning of rebirth.

The Wheel of Life illustrates Upadana by picturing a monkey, or sometimes a person, reaching for a fruit.

Upadana conditions the next link, becoming.

10. Becoming (Bhava)

Bhava is new becoming, set in motion by the other links. The Wheel of Life illustrates bhava by picturing a couple making love or a woman in an advanced state of pregnancy.

Becoming conditions the next link, birth.

11. Birth (Jati)

The cycle of rebirth naturally includes birth. In the Wheel of Life, a woman in childbirth illustrates jati.

Birth inevitably leads to old age and death.

12. Old Age and Death (Jara-maranam)

The chain comes to old age and death, or the dissolution of what came to be. The karma of one life sets in motion another life, rooted in ignorance (avidya). A circle is closed.

The Four Noble Truths teach us that release from the cycle of samsara is possible. In the resolution of ignorance, volitional formations, craving and grasping there is liberation from birth and death and the peace of nirvana.

Thập Nhị Nhân Duyên – Trong đạo Phật, có một thuyết rất quan trọng, đó là thuyết duyên khởi. Thuyết này là một trong các tư tưởng cơ bản của Phật pháp. Theo Tự điển Phật học Việt Nam cho biết: “Mọi sự vật, mọi hiện tượng trên thế giới và xã hội đều hình thành và phát triển do những điều kiện nhất định mà Phật giáo gọi là nhân duyên...Thuyết duyên khởi giải thích sự tương quan, tương liên của tất cả mọi hiện tượng tâm lý và vật lý. Theo thuyết duyên khởi, mọi hiện tượng đều không có bản thể độc lập (vô ngã), mà chỉ là sự tổng hợp của nhiều yếu tố“ (nhân duyên) tương quan và tương liên với nhau, luôn luôn biến động (vô thường) từ trạng thái này sang trạng thái khác. Bốn mệnh đề sau đây tóm tắt nội dung thuyết duyên khởi:

1. Cái này có thì cái kia có. 2. Cái này sinh thì cái kia sinh.
3. Cái này không thì cái kia không. 4. Cái này diệt thì cái kia diệt
Theo thuyết duyên khởi thì không có thần ý luận (cho rằng mọi việc xảy ra là do ý muốn của thần linh) và ngẫu nhiên luận (cho rằng mọi việc xảy ra là do ngẫu nhiên, tình cờ).

Nguyên lý 12 nhân duyên và giáo pháp vô ngã làm rường cột cho tất cả các tông phái Phật giáo. Đó là 12 thứ kể nối tiếp nhau theo thứ tự như sau đây (cái trước có thì cái sau có, cái trước diệt thì cái sau diệt):

1. vô minh 2. Hành 3. thức 4. danh sắc 5. lục nhập 6. xúc
7. thọ 8. ái 9. thủ 10. hữu 11. sanh 12. lão tử

Vô minh là mê mờ, không tin nhân quả, nghiệp báo, tứ diệu đế, không tin Tam Bảo..., không tỏ ngộ chân tâm, không thấy được thực tướng của vạn pháp.

Hành là hành động, tạo tác (trong Phật học, chữ hành còn nhiều nghĩa khác).

Thức là thần thức, phần vô hình thọ quả báo, do nghiệp lực dẫn dắt đi tái sanh.

Danh sắc là phần tinh thần (danh) và vật chất (sắc) của con người.

Lục nhập nghĩa là sáu chỗ vào. Thân thể có sáu căn, ứng với sáu trần. Sáu căn là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu trần tương ứng với sáu căn ấy là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Xúc là tiếp xúc, thí dụ mắt tiếp xúc với hình và màu, mũi tiếp xúc với mùi...

Thọ là lãnh. Vì căn tiếp xúc với trần nên người ta thọ lãnh vui, buồn, sướng, khổ...

Ái là yêu, ưa, thích. Vui thì sinh lòng tham, muốn chiếm đoạt. Buồn thì sinh sầu rĩ, khổ sở, sân hận... Con người tạo ra nghiệp là do chỗ này.

Thủ là giữ lấy, tìm cầu, do đó hành động và gây nghiệp

Hữu là hiện hữu, sinh tồn.

Sanh là sanh ra.

Lão tử là già rồi chết.

Thuyết thập nhị nhân duyên dùng để phân tích cơ chế sinh tử luân hồi của chúng sinh, trong đó có loài người.

Lý luận theo nhân quả thì nói: có nhân là vô minh nên gây ra quả là hành (khi có vô minh thì có hành, hay nói ngắn hơn theo lý duyên khởi: vô minh duyên hành).

Có nhân là hành nên gây ra quả là thức (hành duyên thức).

Có nhân là thức nên gây ra quả là lục nhập (thức duyên lục nhập...)

Có nhân là sanh nên có lão rồi có tử (sanh duyên lão tử)
Nếu diệt được vô minh thì hành mất (khi vô minh diệt thì hành diệt).

Diệt hành thì thức mất...

Diệt sanh thì lão tử mất.

Cái gì là nhân của lão tử? Sanh

Cái gì là nhân của sanh? Hữu (hiện hữu, tồn tại...)

Cái gì là nhân của hành? Vô minh

Vậy có một kết luận hết sức quan trọng là: muốn khỏi cảnh sinh lão bệnh tử thì hãy diệt vô minh (cụ thể hơn, dễ hơn là: hãy diệt ái, thủ, hữu trước). Điều này làm rõ để thứ nhì của Tứ Đế: đế này nói về nguồn gốc của khổ (tập đế).

Trong 12 nhân duyên, nếu xét về thời gian, thì có hai nhóm làm nhân và hai nhóm làm quả.

Một nhóm nhân quá khứ gồm vô minh và hành; một nhóm nhân hiện tại gồm ái, thủ và hữu; một nhóm quả hiện tại gồm thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ.

Một nhóm vị lai gồm có sanh và lão tử.

1. vô minh 2. hành : nhân quả khứ.

3. thức 4. danh sắc 5. lục nhập 6. xúc 7. thọ : quả hiện tại.

8. ái 9. thủ 10. hữu : nhân hiện tại.

11. sanh 12. lão tử : quả vị lai

Cái trước có thì cái sau có – Cái trước diệt thì cái sau diệt

1. Vô minh (Ignorance): mê mờ, không tin nhân quả, nghiệp báo, tứ diệu đế, không tin tam bảo. 2. Hành (Formation, Impulses): hành động, tạo tác

3. Thức (Conscience): thần thức, phần vô hình thọ quả báo do nghiệp lực dẫn đi tái sanh 4. Danh Sắc (Name & Form): phần tinh thần (danh) và vật chất (sắc) của con người.

5. Lục nhập (Six bases): 6 chỗ vào, thân thể có 6 căn ứng với 6 trần. 6 căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; 6 trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp 6. Xúc (Contact): tiếp xúc (mắt tiếp xúc với hình, màu; mũi tiếp xúc với mùi)

7. Thọ (Sensation): lãnh (vì căn tiếp xúc với trần nên thọ lãnh vui, buồn, sướng, khổ) 8. Ái (Craving): yêu, ưa thích. Vui sinh lòng tham, muốn chiếm đoạt. Buồn sinh sầu rĩ, khổ sở, sân hận.

9. Thủ (Clinging): giữ lấy, tìm cầu-hành động và gây nghiệp

10. Hữu (New becoming) 11. Sanh (Birth) 12. Lão tử (Old age & death)
Nhân quả, quả nhân cứ thế mãi. Đó là vòng sinh tử luân hồi. Khi mà trí huệ vén được màn vô minh, chứng nghiệm Niết-bàn thì tiến trình sinh tử chấm dứt. Lúc ấy người tu hành đạt được mục tiêu.

Tóm tắt:

1. vô minh (u mê, nhận định sai lầm)

→ 2. hành (hành động thân khẩu ý, gây ra nghiệp)

→ 3. thức (bào thai mang cái nghiệp)

→ 4. danh sắc (có thân và tâm lớn dần)

- 5. lục nhập (6 quan năng thành hình và phát triển)
- 6. xúc (trẻ sơ sinh với xúc giác mạnh (1 – 3 tuổi))
- 7. thọ (có tri giác (3 – 5 tuổi))
- 8. ái (lớn lên có yêu thích (6 – 14 tuổi))
- 9. thủ (chấp thủ, ham muốn (15 – 20 tuổi))
- 10. hữu (thực hiện ý muốn chiếm đoạt để sống, gây nghiệp)
- 11. sanh (vì gây nghiệp nên phải luân hồi)
- 12. lão tử (có sanh thì có già rồi chết)

Thập Nhị Nhân Duyên

Đối với nhà Phật, sự tu hành còn nhắm đến mục đích cao hơn: Xuất phiền não gia và xuất tam giới gia. Đức Phật là bậc Vô Thượng Y Vương, có đến tám vạn bốn ngàn phương thuốc điều trị bệnh cho chúng sanh; trong đó có những cách thức điều trị tận gốc, giúp chúng sanh khỏi được tâm bệnh phiền não và giải thoát được sinh tử luân hồi. Pháp môn quán chiếu về Thập nhị nhân duyên là một trong những phương pháp điều trị tiết căn ấy.

Cùng với Tứ Diệu Đế, thập nhị nhân duyên là giáo lý rất quan trọng trong hệ thống kinh điển Nguyên thủy. Đây là mười hai yếu tố liên hệ hỗ tương với nhau theo lý duyên sinh và nhân quả, diễn biến trong cả ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai. Chúng thường được minh họa theo sơ đồ sau đây, gọi là Tam thể lưỡng trùng nhân quả (Ba đời và hai tầng nhân quả).



1- **Nhân quá khứ** : Gồm Vô minh và Hành, gọi là nhân khổ

VÔ MINH được hiểu theo nhiều cách, tùy theo gốc độ nhìn của mỗi tông phái; tựu trung có hai nghĩa chính: Thứ nhất, Vô minh là không thấy các pháp đúng như thật, không nhận chân được thực tướng của các pháp là vô thường, duyên sinh vô ngã. Thứ hai, Vô minh là nhận lầm thân tứ đại và những tâm phân biệt lăng xăng làm thân tướng và tâm tướng của mình, mà quên mình đang sẵn đủ tự tánh bất sanh bất diệt. Đây là căn bản vô minh, là Hoặc.

Do Vô minh khuấy động, trong tâm phát khởi buồn thương giận ghét... Từ sanh tâm khởi ý thiện hoặc ác, đưa đến miệng và thân theo đó tạo nghiệp. Đây là HÀNH, động cơ chính để tái sinh.

Như vậy, vì có vô minh nên có hành động tạo tác, vì có Hoặc nên mới có Nghiệp, mới trở lại lục đạo luân hồi. Chúng sinh bị nghiệp lực lôi dẫn dễ thọ sanh, khác với các bậc Bồ Tát, cũng lăn lộn vào các cõi nhưng do nguyện lực. Các Ngài cũng làm tất cả để độ người; nhưng không thấy có người làm, việc làm và đối tượng làm nên không thuộc về Hành nghiệp.

2. **Quả hiện tại**: Gồm Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc và Thọ, gọi là Quả khổ.

Đối với THỨC, chúng ta cần hiểu theo hai nghĩa: Thứ nhất, đó là Thần thức hay Hương ấm. Khi thân trước mất đi, thần thức theo nghiệp dẫn dễ thọ thân sau. Nếu nghiệp không còn thì thức cũng diệt, nên nói Hành duyên Thức. Nghĩa thứ hai, hiểu theo duy thức học, là Ý thức và Tàng thức. Vì chúng sanh vô minh, quên tánh giác, tạo nghiệp thiện ác mới phát sinh thức. Nếu giác ngộ, nhớ lại tự tánh thanh tịnh bản lai của mình thì thức không phải bị diệt, mà ngay đó chuyển thành Trí.

Thức làm duyên cho DANH SẮC hình thành. Danh là tinh thần, sắc là thể chất. Trong bào thai danh sắc tạo nên nhờ sự phối hợp của tinh cha huyết mẹ và thần thức gá vào. Danh sắc cũng có nghĩa là phần tinh thần và vật chất của một cơ thể khi còn trong bào thai.

LỤC NHẬP là sáu căn duyên với sáu trần. Khi đã ra đời, sáu căn tiếp xúc với sáu trần phát sinh sáu thức. Các căn càng trưởng thành càng dính mắc với trần cảnh, tác động qua lại tạo nên XÚC. Xúc là sáu căn tiếp xúc với sáu trần.

Khi có tiếp xúc giao thoa giữa căn và trần, cảm thọ phát sinh, nên xúc duyên *THỌ*. Thọ gồm ba loại: Khổ, lạc và trung tính. Cần phân biệt cảm thọ vui (lạc thọ) của phàm phu với niềm vui của các bậc đã giác ngộ. Lạc thọ hình thành do căn dính mắc theo trần, khi hình thành rồi trở lại chi phối thân và tâm. Đối với các Ngài, tuy vẫn đối duyên xúc cảnh nhưng không khởi niệm phân biệt chia chẻ, nên dù xúc và thọ mà tâm vẫn thanh tịnh an nhiên. Niềm hỷ lạc của các Ngài là một hạnh phúc đích thực vì có chánh niệm và thanh tịnh.

3. **Nhân hiện tại:** Gồm Ái, Thủ và Hữu.

Ái là ưa thích, đam mê. Đây là Chi mạng vô minh hay Nhuận sanh vô minh, cũng là Hoặc.

Phàm phu chúng ta có rất nhiều đam mê khát ái, nhưng quan trọng nhất là Ái ngã. Do yêu mình nên tìm mọi phương tiện phục vụ cho nhu cầu vật chất và tinh thần của chính bản thân. Ngay cả tình cảm thương yêu đối với người khác, ngầm lại cũng chỉ vì mình mà thương. Cho nên, tình cảm nào cũng có tính ích kỷ, không nhiều thì ít. Cũng chính vì ái ngã, nên khi mất thân này liền tìm thân khác, tiếp tục vòng quay sinh tử.

Vì sao có Ái ? - Bởi vì vô minh nhận thân tâm huyền hóa làm thật mình; từ chấp ngã rồi chấp ngã sở đều có thật nên sanh tham ái. Ái lại làm tăng trưởng vô minh, nên hai yếu tố này có sự liên hệ hết sức chặt chẽ, và là hai động lực vô cùng mạnh mẽ làm chuyển động bánh xe luân hồi.

Cũng do ái ngã nên những gì bên ngoài làm mình vừa ý, mình lại muốn chiếm hữu. Đây là *THỦ*. Giữ lấy cho riêng mình là hành động tạo tác nên thuộc nghiệp. Khi chiếm giữ được, liền phát khởi ý có sở đắc (*HỮU*). Hữu là điều kiện để tái sanh vào ba cõi, nên còn được chia thành Dục hữu, Sắc hữu và Vô sắc hữu

4. **Quả vị lai:** Gồm sanh và lão tử

Có nhân hiện tại tức có điều kiện tái sinh ở vị lai. Một hữu tình lại chào đời (*SANH*). Trong hữu tình này cũng có yếu tố Vô minh, Thức..., Ái, Thủ, Hữu. Quy luật tất yếu của cuộc sống là có sinh trưởng thì phải có hoại diệt, nên *SANH* duyên *LÃO TỬ*.

Như vậy mười hai nhân duyên đã giải thích tường tận guồng máy sinh diệt của loài hữu tình. Duyên hợp lại là sinh, duyên tan là diệt. Đi theo chiều thuận, nhân quá khứ sanh quả hiện tại (tăng nhân quả thứ nhất), và nhân hiện tại sanh quả vị lai (tăng nhân quả thứ hai). Đây là chiều lưu chuyển. Trong mỗi tăng nhân quả đều có Hoặc – Nghiệp – Khổ:

Phần đông các nhà nghiên cứu về Phật học thường theo chiều lưu chuyển của mười hai nhân duyên để chứng minh và giải thích luân hồi, mà chủ yếu làm thế nào liễu thoát sinh tử. Cho nên mới có chiều ngược lại, từ quả phăng lần đến nhân: Mọi người đều già chết (Lão tử); Vì sao có già chết? – Vì có Sanh. Cứ đi ngược lần lên đến tận cùng, ta hiểu rõ bản chất của sanh tử là vô minh. Đây là chiều hoàn diệt. Muốn giải quyết vấn đề sinh tử, phải giải quyết nơi nhân. Chúng ta thấy Đức Phật đã khéo dùng phương pháp đi ngược từ quả đến nhân, lần đầu tiên khi giảng về Tứ Diệu Đế; cuộc đời là khổ (Khổ – quả); Tìm hiểu vì sao có khổ (Tập nhân); trừ hết nguyên nhân gây khổ sẽ có an lạc giải thoát (Diệt- quả); Các phương pháp để đạt được giải thoát (Đạo – quả). Nguyên nhân của khổ tức Tập nhân trong Tứ Diệu Đế cùng tương đồng với Ái – Thủ trong mười hai nhân duyên; và chẳng khác gì vọng tưởng sanh diệt mà nhà Thiền chủ trương buông bỏ.

Ý NGHĨA

Kinh A Hàm, Phật dạy: “Cái này có nên cái kia có, cái này không nên cái kia không, cái này sinh nên cái kia sinh, cái này diệt nên cái kia diệt”. Đây là một định lý về duyên sinh duyên khởi. Tất cả các pháp từ vô tình đến hữu tình đều vay mượn nhau, hỗ trợ nhau, nương tựa nhau mà sinh khởi và tồn tại. Ví như một bó lau, cùng nương vào nhau để đứng vững; nếu một cọng lau ngã xuống, những cọng khác khó thể trụ lại.

Mười hai nhân duyên cũng thuộc giáo lý Duyên sinh, nhưng hạn cuộc cho loài hữu tình. Nếu nhìn theo chiều dọc từ trên xuống dưới, thì chi phần trên làm duyên cho chi phần dưới phát sinh. Vô minh là Hoặc nhân của quá khứ, làm duyên phát sinh Hành nghiệp. Vì là nhân quá khứ, nên hiện tại người tu không thể sửa đổi gì được đối với Vô minh, mà chủ yếu chỉ chuyển hóa nhân hiện tại là Ái Thủ Hữu. Nhân hiện tại bị diệt trừ thì không có quả vị lai. Sanh lão tử ngày nay đoạn dứt.

Tuy nhiên, cách hiểu ấy chỉ là khái niệm về nhân quả theo tuyến tính, theo thời gian, không phản ứng đúng tinh thần tương tức và tương nhập của đạo Phật. Thật ra mỗi chi phần đều vừa là nhân vừa là quả của mười hai chi

phần còn lại, và ảnh hưởng ở cả ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai. Rõ ràng là trong vô lượng kiếp chúng ta đã vô minh, vì vô minh mới tạo nghiệp trầm luân trong sinh tử. Kiếp này chúng ta cũng đang vô minh, đang tạo nghiệp; và trong tương lai, nếu không thức tỉnh, chúng ta sẽ lại vô minh và tạo nghiệp không có ngày cùng. Như vậy vô minh có mặt ở cả ba thời.

Lại nữa, Vô minh có mặt trong Hành nên tác ý khởi niệm, sanh phiền não; đến lượt phiền não trở lại tác động làm Vô minh nặng thêm. Đây là liên hệ hai chiều, Vô minh duyên Hành và Hành cũng duyên Vô minh. Vô minh cũng đồng thời có mặt trong Thức, Danh sắc, Lục nhập... Nếu thức không có vô minh vì sao lại bị nghiệp dẫn lôi, thọ sanh theo nghiệp? Nếu Lục nhập không có Vô minh sao đối duyên xúc cảnh lại sanh tâm phân biệt, không thấy được thực tướng của các pháp? Nếu Ái không có vô minh thì không có ý thức chấp ngã và ngã sở. Vì có vô minh mới có phiền não, mà phiền não khổ đau thì luôn hiện hữu trong cuộc sống. Suy ra toàn bộ các chi phần khác, chúng ta sẽ thấy rõ sự tương quan trùng trùng điệp điệp: Mỗi chi phần có liên hệ nhân duyên với chi phần kế cận, đồng thời cũng liên hệ như thế với tất cả những chi phần còn lại. Sự tương quan này chẳng chịt mật thiết trong cả không gian lẫn thời gian, không có điểm đầu tiên, cũng không có điểm tận cùng.

Tuỳ theo cách hiểu về mười hai nhân duyên và tuỳ theo sở thích, hành giả có thể áp dụng nhiều phương pháp về công phu. Nhưng tựu trung có hai mắt xích quan trọng. Nếu phá được một trong hai, có thể phá vỡ được sự liên hệ chằng chịt giữa các chi phần: đó là Vô minh và Ái, hai chi phần này là những lực tác động hết sức mãnh liệt làm chuyển động bánh xe luân hồi, đều có cùng bản chất vô minh.

Hành giả tu theo Duyên Giác, thực hành pháp quán về mười hai nhân duyên. Lúc đầu theo chiều lưu chuyển để thấy rõ sự vận hành của guồng máy sinh tử, trong tinh thần "Cái này có nên cái kia có, cái này sinh nên cái kia sinh". Vì Vô minh sanh nên Hành mới sanh, vì Hành sanh nên có Thức sanh... tiếp tục cho đến cuối cùng là Sinh - Lão - Tử. Sau đó hành giả quán theo chiều hoàn diệt trong tinh thần "Cái này không nên cái kia không, cái này diệt nên cái kia diệt". Tuy vậy vì Vô minh là tập nhân hùng hậu, khó thể can thiệp được, nên hành giả tập trung tâm lực trừ nhân hiện tại là Ái. Do Ái diệt nên Thủ - Hữu không còn; Thủ - Hữu diệt nên Sanh - Lão tử diệt; hành giả liễu thoát sinh tử, đạt quả vị Duyên Giác là Bích Chi Phật. Nếu sinh ra đời không gặp Phật pháp, tự quán lý duyên sinh của trời đất mà ngộ, hành giả được tôn xưng là Độc Giác Phật.

Hành giả tu theo Thiền Đốn Ngộ, quan niệm về mười hai nhân duyên bằng tinh thần tương tức tương nhập, đã nói ở trên. Vô minh và Hành là biệt danh của Ái - Thủ - Hữu; Thức - Danh sắc - Lục nhập - Xúc. Thọ là biệt sanh của Sanh - Lão tử. Các vị quán chiếu sự liên hệ hỗ tương trùng điệp của tất cả chi phần, Ngộ được lý duyên sinh, chứng trí Vô ngã, không còn chấp lầm thân tâm sinh diệt vô thường là thật mình. Vì vậy, đoạn trừ Căn bản Vô minh. Đây là lối tu ngay gốc, khi gốc bị diệt thì các ngọn ngành theo đó tự tiêu. Nhưng làm thế nào để đoạn trừ được căn bản Vô minh? - Khi tâm hành giả hoàn toàn rỗng lặng, bất hết mọi ý niệm phân biệt so sánh, biết tất cả các pháp mà không sanh tâm trên chúng, cái biết ấy mới ở trong trạng thái như thị. Đây là cái "Tri kiến vô kiến" đức Phật đã dạy trong kinh Lăng Nghiêm, hành giả thấy Niết bàn ở ngay tại đây và bây giờ, không giờ chân mà đến. Muốn tìm nước phải ngay sóng mà nhận, ngay trong phiền não phải thấy được Bồ Đề. Nếu thấy rõ trong si mê có hạt giống trí tuệ, trong Vô minh đồng thời cũng có Minh hiện hữu, ta sẽ hiểu được tinh thần bất nhị, một tư tưởng vút cao của nhà Phật.

Mười hai nhân duyên là một trong những giáo lý quan trọng trong hệ thống kinh điển của đạo Phật. Giáo lý này cũng nhằm giải thích và chứng minh luân hồi, nhưng chủ yếu nhằm đưa đến phương pháp giải thoát sinh tử. Chúng ta không chỉ hiểu mười hai nhân duyên theo "Tam thế lưỡng trùng nhân quả", trong đó các chi phần liên hệ nhau theo chiều thời gian; mà nên hiểu theo tinh thần "Trùng trùng duyên khởi"; các chi phần liên hệ chằng chịt tương hỗ lẫn nhau theo không và thời gian, trùng điệp vô thủy vô chung. Áp dụng vào công phu tu hành, chúng ta theo thứ lớp đoạn trừ Chi mạng Vô minh là Ái, rồi dần đến Thủ và Hữu. Đây là lối tu tiệm, cần dụng công nhiều, buông bỏ dần như chặt các ngọn. Tinh thần tu tập, một thời gian lâu xa sẽ thành công, vì có tu có tiến. Lối tu thứ hai theo Thiền Đốn Ngộ, chúng ta đoạn trừ căn bản Vô minh, thật ra không phải là "đoạn trừ vô minh" mà là "nhận ra Minh ngay tại đó". Tùy theo căn cơ và sở thích, chúng ta tự chọn cho mình một con đường, miễn sao đạt được mục đích tối hậu của đời tu: ra khỏi nhà phiền não và ra khỏi nhà tam giới./. (Thích Thông Huệ)

---oOo---

Twinkling - lấp lánh, nhấp nháy

Typology – loại hình học, hệ thống các kiểu hình

Tyranny - sự bạo ngược, sự chuyên chế (Tyrant - bạo chúa)



U

Ubiquitous – có mặt khắp nơi, ở đâu cũng có

Uddaka Ramaputta – Gotama’s second yogic teacher. After Gotama reached the plane of Nothingness under teacher Alara Kalama, the elevated state of consciousness that he had achieved could not be Nirvana, because when he came out of his trance (trạng thái hôn mê), he was still subject to passion, desire and craving... Gotama decided to leave Alara Kalama’s sect to join Uddaka Sangha, but he failed the second time. So Gotama joined forces with five other ascetics (năm anh em Kiều Trần Như tu khổ hạnh) and they practiced their exacting penances together (tự hành xác để hồi cải)...

The Two Teachers of Gotama:

Alara Kalama - In the Ariyaparivesana Sutta the Buddha describes his visit to Alara. Gotama quickly mastered his doctrine and was able to repeat it by heart; but feeling sure that Alara not only knew the doctrine but had realised it, he approached him and questioned him about it. Alara then proclaimed the Akincannayatana, and Gotama, putting forth energy and concentration greater than Alara, made himself master of that state. Alara recognised his pupils eminence and treated him as an equal, but Gotama, not having succeeded in his quest, took leave of Alara to go elsewhere. When, after having practised austerities for six years, the Buddha attained Enlightenment and granted Sahampatis request to preach the doctrine, it was of Alara he thought first as being the fittest to hear the teaching. But Alara had died seven days earlier...

Uddaka Ramaputta - in Pali (Udraka Ramaputra in Sanskrit) - A sage under whom Shakyamuni studied meditation. The state reached by Uddaka Ramaputta was that at which neither thought nor non thought exists.

One of the teachers under whom Gotama, after leaving the world and before he became the Buddha, received instruction. Uddaka taught him the doctrine

which had been realised and proclaimed by his father Rama, which was the attainment of the state of neither consciousness nor unconsciousness (corresponding to the fourth Jhana). When Gotama had mastered this, Uddaka made him more than his own equal by setting him over the whole company of his disciples as their teacher. But Gotama, finding this doctrine unsatisfactory, abandoned it.

The Buddha evidently had a high regard for Uddaka Ramaputta, for after the Enlightenment, when looking for someone to whom the Dhamma might be preached, and who was capable of realising its import at once, his thoughts turned to Uddaka, but Uddaka was already dead!

Hai Vị Thầy Thiên Của Gotama - Gotama Xuất Gia và Thành Đạo

Năm 29 tuổi, sau khi công chúa Da-du-đà-la hạ sinh một bé trai - được đặt tên là La-hầu-la (SKT. Rahula), thái tử Tất-đạt-đa quyết định lìa cung điện, cùng tu khổ hạnh với nhiều nhóm tăng sĩ khác nhau. Tất-đạt-đa quyết tâm tìm cách diệt khổ và tìm mọi đạo sư với các giáo pháp khác nhau. Theo truyền thống Ấn Độ bấy giờ chỉ có con đường khổ hạnh mới đưa đến đạt đạo. Các vị đạo sư khổ hạnh danh tiếng thời đó là A-la-la Ca-lam (Pali. alara kalama) và Ưu-đà-la La-ma tử (Pali. Uddaka Ramaputta). Nơi A-la-la Ca-lam, Tất-đạt-đa học đạt đến cấp Thiên Vô sở hữu xứ (Pali - Akincannayatana), nơi Ưu-đà-la La-ma tử thì học đạt đến cấp Phi tướng phi phi tướng xứ (Pali. nevasanna-nasannayatana).

Nhưng Tất-đạt-đa cũng không tìm thấy nơi các vị đó lời giải cho thắc mắc của mình, nên quyết tâm tự mình tìm đường giải thoát và có năm Tỳ-kheo (năm anh em Kiều Trần Như, SKT. Kondanna) đồng hành. Sau nhiều năm tu khổ hạnh gần kề cái chết, Tất-đạt-đa nhận ra đó không phải là phép tu dẫn đến giác ngộ, bắt đầu ăn uống bình thường, năm Tỳ-kheo kia thất vọng bỏ đi. Cách tu cực khổ được Phật nhắc lại sau khi thành đạo như sau:

Này Aggivessana, rồi Ta tự suy nghĩ như sau: "Ta hãy giảm thiểu tối đa ăn uống, ăn ít từng giọt một, như súp đậu xanh, súp đậu đen hay súp đậu hạt hay súp đậu nhỏ." Và này Aggivessana, trong khi Ta giảm thiểu tối đa sự ăn uống, ăn từng giọt một, như súp đậu xanh, súp đậu đen hay súp đậu hạt hay súp đậu nhỏ, thân của Ta trở thành hết sức gầy yếu. Vì Ta ăn quá ít, tay chân Ta trở thành như những cọc cỏ hay những đốt cây leo khô héo; vì Ta ăn quá ít, bàn tròn của Ta trở thành như móng chân con lạc đà; vì Ta ăn quá ít, xương sống phô bày của Ta giống như một chuỗi

banh; vì Ta ăn quá ít, các xương sườn gầy mòn của Ta giống như rui cột một nhà sàn hư nát; vì Ta ăn quá ít, nên con người long lanh của Ta nằm sâu thẳm trong lỗ con mắt, giống như ánh nước long lanh nằm sâu thẳm trong một giếng nước thâm sâu; vì Ta ăn quá ít, da đầu Ta trở thành nhăn nhu khô cằn như trái bí trắng và đắng bị cắt trước khi chín, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nhu khô cằn. Nay Aggivessana, nếu Ta nghĩ: "Ta hãy rờ da bụng", thì chính xương sống bị Ta nắm lấy. Nếu Ta nghĩ: "Ta hãy rờ xương sống", thì chính da bụng bị Ta nắm lấy. Vì Ta ăn quá ít, nên nay Aggivessana, da bụng của Ta đến bám chặt xương sống. Nay Aggivessana, nếu Ta nghĩ: "Ta đi đại tiện, hay đi tiểu tiện" thì Ta ngã quỵ, úp mặt xuống đất, vì Ta ăn quá ít. Nay Aggivessana, nếu Ta muốn xoa dịu thân Ta, lấy tay xoa bóp chân tay, thì nay Aggivessana, trong khi Ta xoa bóp chân tay, các lông tóc hư mục rụng khỏi thân Ta, vì Ta ăn quá ít. Lại nữa, nay Aggivessana, có người thấy vậy nói như sau: "Sa-môn Gotama có da đen." Một số người nói như sau: "Sa-môn Gotama, da không đen, Sa-môn Gotama có da màu xám." Một số người nói như sau: "Sa-môn Gotama da không đen, da không xám." Một số người nói như sau: "Sa-môn Gotama da không đen, da không xám, Sa-môn Gotama có da màu vàng sẫm." Cho đến mức độ như vậy, nay Aggivessana, da của Ta vốn thanh tịnh, trong sáng bị hư hoại vì Ta ăn quá ít."

Không đạt giải thoát với cách tu khổ hạnh, Tất-đạt-đa từ bỏ phép tu này. Quả quyết rằng mình đã đi đến chỗ cùng cực của công phu tu khổ hạnh và khổ hạnh không dẫn đến giác ngộ, Tất-đạt-đa tìm phương pháp khác, và nhớ lại một kinh nghiệm thời thơ ấu, lúc đang ngồi dưới gốc cây mạn:

Nay Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta biết, trong khi phụ thân Ta, thuộc giòng Sakka (Thích-ca) đang cày và Ta đang ngồi dưới bóng mát cây diêm-phù-đề (Pali. jambu), Ta ly dục, ly pháp bất thiện chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm, có tứ." Khi an trú như vậy, Ta nghĩ: "Đạo lộ này có thể đưa đến giác ngộ chăng?" Và nay Aggivessana, tiếp theo ý niệm ấy, ý thức này khởi lên nơi Ta: "Đây là đạo lộ đưa đến giác ngộ." Nay Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: "Ta có sợ chăng lạc thụ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện?" Nay Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: "Ta không sợ lạc thụ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện."

Sau đó Tất-đạt-đa ăn uống bình thường trở lại, đến Giác Thành, ngồi dưới gốc một cây Bồ-đề ở Bồ Đề Đạo Tràng (Bodhi Gaya) và nguyện sẽ nhập định không rời chỗ ngồi cho đến lúc tìm ra nguyên nhân và cơ chế của Khổ.

Sau 49 ngày thiền định - mặc dù bị Ma vương quấy nhiễu - Tất-đạt-đa đạt giác ngộ hoàn toàn ở tuổi 35. Từ thời điểm đó, Tất-đạt-đa biết mình là Phật, là một bậc Giác ngộ, và biết rằng mình sẽ không còn tái sinh. Kinh nghiệm giác ngộ của Phật được ghi lại như sau trong kinh sách theo chính lời của ngài như sau:

"...Sau khi hoàn lại sinh lực (sau khi tu khổ hạnh vô ích), ta chú tâm giải thoát khỏi những tư tưởng tham ái, bất thiện và đạt được sơ thiền, sau đó nhị thiền, tam thiền và tứ thiền (Tứ thiền), nhưng những cảm giác hỷ lạc này không để lại dấu vết gì trong tâm ta. Khi tâm ta được an tịnh, thanh lọc, không bị dục vọng cấu uế, nhay bén, chắc chắn, bất động, ta hướng nó về những ký ức và nhận thức về các kiếp trước. Ta nhớ lại nhiều tiền kiếp, một, hai, ba, bốn, năm,..., trăm ngàn kiếp trước, nhớ những chu kỳ của thế giới. 'Nơi đó ta đã sống, tên của ta đã như thế, gia đình của ta là như thế, nghề nghiệp của ta, giai cấp xã hội của ta... Ta đã chết như vậy...'. Sự hiểu biết (SKT. vidya, Pali. vijja) đầu tiên này ta đã đạt được trong canh đầu...Sau đó ta chú tâm đến sự sinh thành và hoại diệt của chúng sinh. Với con mắt của chư thiên, trong sáng, siêu việt mọi giới hạn nhân thế, ta thấy chúng sinh hình thành và tiêu hoại,...chúng sinh tái sinh theo nghiệp lực. Ta nhận ra rằng 'Chúng sinh tạo nghiệp bất thiện qua ba ái thân khẩu ý đều chìm đắm sau khi chết, tái sinh trong đoạ xứ, địa ngục. Các chúng sinh nào tạo thiện nghiệp bằng thân khẩu ý được tái sinh trong thiện đạo, sau khi chết được lên cõi thiên'...Sự hiểu biết thứ hai này ta đã đạt được trong canh hai. Sau đó ta chú tâm nhận thức về sự tiêu diệt các lậu hoặc (SKT. asrava, Pali. asava) và nhìn nhận như thật: 'Đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là phương pháp tiêu diệt khổ, đây là con đường tiêu diệt khổ', và khi ta nhận thức được điều này, tâm ta thoát khỏi dục vọng, ham muốn tồn tại, vô minh. Ta tự hiểu chân lý 'Tái sinh ta đã đoạn, cuộc sống tu tập của ta đã hoàn tất, ta đã hoàn thành những gì phải làm. Cuộc sống (khổ đau) này ta đã vượt qua'...Sự hiểu biết thứ ba này ta đã đạt được trong canh ba..."

Bậc giác ngộ lúc đó biết rằng kinh nghiệm giác ngộ của mình không thể dùng ngôn từ hay bất cứ một cách nào khác để truyền đạt nên Phật tiếp tục yên lặng ngồi thiền định dưới gốc cây Bồ-đề. Cuối cùng, được sự thỉnh cầu nhiều nơi, Phật mới quyết định chuyển Pháp luân. Phật giờ đây mang danh hiệu Thích-ca Mâu-ni - "Trí giả của dòng dõi Thích-ca". Sau đó Phật gặp lại năm vị Tỳ-Kheo, các vị đó nhận ra rằng Phật đã hoàn toàn thay đổi. Qua hào quang toả ra từ thân Phật, các vị đó biết rằng người này đã đạt đạo, đã tìm ra con đường thoát khổ, con đường mà các vị đó không thể tìm ra bằng phép tu

khổ hạnh. Các vị đó xin được giảng pháp và vì lòng thương chúng sinh, Phật chấm dứt sự im lặng.

Hóa Độ và Tịch Diệt

Đức Phật bắt đầu giảng pháp bằng cách trình bày con đường dẫn đến kinh nghiệm giác ngộ và giải thoát. Trên cơ sở kinh nghiệm giác ngộ của mình, Đức Phật giảng Tứ diệu đế, Duyên khởi và quy luật Nhân quả (Nghiệp). Tại vườn Lộc uyển ở Sarnath gần Ba-la-nại (Benares hay Varanasi), Đức Phật bắt đầu những bài giảng đầu tiên, gọi là "Chuyển Pháp luân". Năm vị Tỳ-kheo đó trở thành năm đệ tử đầu tiên của Đức Phật và là hạt nhân đầu tiên của Tăng-già. Sau đó Phật thuyết pháp từ năm này qua năm khác. Đức Phật hay lưu trú tại Vương-xá (SKT. Rajagṛha) và Phệ-xá-li (SKT. Vaisali), sống bằng khát thực, đi từ nơi này qua nơi khác. Đệ tử của Phật càng lúc càng đông, trong đó có vua Tần-bà-sa-la (SKT. Bimbisara) của xứ Ma-kiệt-đà. Vị vua này đã tặng cho Tăng đoàn một tu viện gần kinh đô Vương-xá. Các đệ tử quan trọng của Phật là A-nan-đà, Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên. Cũng trong thời gian này, đoàn Tỳ-Kheo-ni (SKT. bhikkhuni) được thành lập.

Cuộc đời Đức Phật cũng gặp nhiều người xấu muốn ám hại. Trong số đó, có Đề-bà-đạt-đa là người em họ, muốn giành quyền thống lĩnh Tăng-già, nên rắp tâm tìm cách giết hại Đức Phật nhiều lần nhưng không thành. Tuy thế Đề-bà-đạt-đa thành công trong việc chia rẽ Tăng-già ở Phệ-xá-li. Đức Phật đi con đường trung đạo và tùy thuận chúng sanh, ngược lại Đề-bà-đạt-đa chủ trương một cuộc sống khổ hạnh cực đoan.

Đức Phật Nhập Niết-Bàn Trong Rừng Sala Tại Câu Thi Na.

Sống đến năm 80 tuổi, Đức Phật Thích-ca tịch diệt. Qua 45 năm giảng dạy [có tài liệu nói là 49 năm] nghĩ rằng các đệ tử có thể chấp lời mình nói là chân lý, chứ không phải chỉ là phương tiện giác ngộ, Đức Phật tuyên bố chưa từng nói lời nào. Lời dạy cuối cùng của Đức Phật là: "Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường, chịu biến hoại, hãy tinh tiến tu học (để đạt giải thoát)!". Theo kinh Đại bát-niết-bàn (Pali. Mahāparinibbāna-sutta), Đức Phật nhập diệt tại Câu-thi-na (SKT. kusinagara) vào năm 486 (hay 483 trước Công nguyên). Trước đó sức khỏe của Ngài đã trở nên rất yếu sau khi dùng bữa cúng dường tại nhà thí chủ Thuần-đà (Pali. Cunda), tuy nhiên sau đó Ngài có nhấn mạnh cho tôn giả A-Nan-đà hiểu là Tăng chúng không nên khiển trách người thợ rèn đó đã có thiện ý tối thượng.

Đức Phật tạo điều kiện cho các chư Tỳ-kheo cơ hội cuối cùng để chất vấn hay hỏi đáp Ngài nếu như có những vấn đề hay những điểm nào còn chưa sáng tỏ có thể đưa đến các kiến giải khác nhau về sau, tuy nhiên các vị đã im lặng, không có những câu hỏi hay thắc mắc nào.

Trong cánh rừng Sala ven phía Nam thành phố, đêm rất tối và tĩnh mịch, Đức Phật nằm nghiêng bên phải hữu, đầu hướng về phía Bắc, mặt hướng về phía Tây và dần nhập Niết-bàn thông qua các mức thiền định, một trạng thái giải thoát hoàn toàn khỏi đau khổ của cuộc sống. Theo truyền thuyết Pali thì Đức Phật diệt độ ngày rằm tháng tư, văn bản Phạn ngữ cho rằng ngày rằm tháng 11. Trong buổi hỏa thiêu thân xác của Đức Phật có nhiều hiện tượng lạ xảy ra. Xá-lợi của Phật được chia làm 8 phần và được thờ trong các tháp khác nhau.

Mặc dù cuộc đời Đức Phật có nhiều huyền thoại bao phủ nhưng các nhà khảo cổ học và nhân chủng học - vốn hay có nhiều hoài nghi và thành kiến - cũng đều nhất trí công nhận Đức Phật là một nhân vật lịch sử và người đã khai sáng Phật giáo. (Bách Khoa Toàn Thư)

---oOo---

Ulterior - về sau, tương lai

Utilitarian - vị lợi, thiết thực

Ultimate – cơ bản, nền tảng, sơ đẳng

Ultimate bliss - cực lạc

Ultimate truth – chân lý cứu cánh, sự thật tối thượng

The Ultimate And Relative: The Two Truths

When the Buddha first turned the wheel of Dharma and taught the Four Noble Truths, he spoke of suffering, its origin, its cessation, and the path to that cessation. How are we to relate to these Four Noble Truths? Suffering must be understood; its origin must be removed; its cessation must be actualized; and the path must be cultivated. This is how we should engage with them, but are these truths things in themselves, we might ask? No, they are not. Suffering is to be understood, but if we search for it and think about it, there is no such “suffering to be understood.” The origin of suffering must

be removed, but if we look for or contemplate some “origin must be removed,” there is no such thing to be found. So why the Buddha taught that we should relate to the Four Noble Truths by removing some and enacting others, and this is the way they are presented, at the same time he taught that there is nothing in itself to remove or enact.

It is similar if we look at skandhas, or mind-body aggregates, which are dependent on karma and disturbing emotions. Being dependent in this way, these aggregates are impermanent, they have no true identity, they produce suffering, and they are impure. If we see them as such, it means our apprehension of them is an unmistakable and authentic one. But if we view these aggregates – dependent as they are on karma and disturbing emotions – as permanent, truly existent, a source of pleasure, and pure, then our apprehension is a mistaken one. On the other hand, we might examine these aggregates and try to find something with some ultimate status behind the labels. On an ultimate level, both these views – mistaken and unmistakable – are transcended altogether, and neither one exists.

So there are these two modes: first, the way things appear, and, second, the way they actually are. From the point of view of how things appear, we classify them into many categories - mountains, fences, buildings, flowers, and so on. These things, and their effects, all come about contingent upon causes and conditions. They also cause us to experience feelings of pleasure or pain, since their connection with us can be beneficial or harmful. Because of its “seeds”, everything produces its own “fruit,” and these things affect us in beneficial or harmful ways.

Now what is the ultimate way of being of these helpful or harmful phenomena? If we refuse to be satisfied merely by the way things appear, and we look deeper, we discover there is nothing to be found. The more we examine the way things really are, underlying the way they appear, the clearer this fact becomes. Say we catch sight of a mirage in the desert, far off in the distance. If it were actually there, it would appear in greater detail the nearer we got. Yet the closer we come, it does not become any clearer but fades away and vanishes, till there is nothing left to see.

The same applies to the whole spectrum of phenomena, all functioning as causes and conditions, interconnected with one another, for better or for worse. If we are not content with appearances, and we examine their ultimate essence, their absolute way of being, their fundamentally

unconditioned nature, we discover it is unfindable. The appearance of things, then, does not correspond to their true nature.

So the *two levels of truth* refer exactly to these two: the way things appear and the way they really are. To a mind that is not examining or investigating the true nature of something, there appears to be some essence of things that we can identify. On the other hand, if we are not content with superficial appearances, and we delve deeper to determine the primordial or fundamentally unconditioned nature of something, what we discover is said to be its ultimate reality, or its innermost primordial nature. Therefore, for any given phenomenon there are two aspects – its apparent reality, which is conventionally true, and its intrinsic nature, which is ultimately true. On this basis we can talk about there being two levels of truth.

With any thing or event that can appear or be possible, if we search beneath the surface to its innermost identity, and we find a discrete, individual essence of its very own, then we can say that it is *truly existent* or *ultimate existent*. If something really is the way it appears to be, then appearance and reality are in harmony, and that thing truly exists in the way it appears to. However, this is not the case, things are not really the way they appear to be, and so they are not truly existent. Their appearance and their true nature do not match. This disparity is due to the fact that the things in question manifest in a false way. If they manifested in a truly authentic way. There would be no such discrepancy.

This is how phenomena are said to be *false* and are not to be found to be truly existent. Their true existence, which is what is being refuted here, has never actually been the case. The very nature of things is such that they are there, but they cannot be established as existing. However, it is not that they do exist only as long as we are not investigating them but become nonexistent as soon as we scrutinize them.

There is a verse in Maitreya's *Ornament of Clear Realization* that says: "In this, there is not a thing to be removed." This means that what is being refuted, namely true existence, is not a property that is initially present and then is somehow done away with through reasoning. Rather, it means that phenomena are, and always have been, dependent by their very nature, and so they have always been devoid, or "empty," of autonomy or independence. If things were not "empty" of independent existence, they could not come into being in the first place. Phenomena have to depend on other things in

order to come into being; they must depend on conditions. Only autonomous entities would not need to depend on conditions.

True existence, then, is not something that previously existed but was eliminated later on. Since things are empty of true existence, what we call *emptiness* or the *ultimate aspect* is not something new that has been superimposed by the mind.

The next verse in the quotation continues, “Nor is there the slightest thing to be added.” This indicates that the two levels of reality, the relative truth or conventional way of being and the absolute or ultimate way of being, do not come about as a result of the Buddha’s enlightened activity or as a result of ordinary beings’ karma. It is simply the way things naturally are.

Therefore, the mind that investigates what something really is, without being satisfied with mere appearances, is a mind engaged in investigation or the ultimate level. We could call it an *ultimate mind*. And whatever that *ultimate mind* finds to be true is called *ultimate truth*.

Among the phenomena that appear to an ordinary mind that does not analyze or investigate, whatever is found to be true when investigated on the conventional level is what we call *relative truth*. The term *relative* also refers to the factors that obscure or conceal reality. That is to say, the *relative* is applied to the ignorance that obscures our perception of the ultimate, intrinsic nature of reality. So whatever is true from the perspective of this relative ignorance, which obscures our perception of ultimate reality, is called *relative truth*. (His Holiness The Dalai Lama in *Mind in Comfort and Ease*)

Ultimate wisdom – trí huệ tối hậu - Ultimate wisdom (jhana in Sanskrit) refers to a direct realisation which is non-dualistic, and contradicts the way in which we ordinarily perceive the world. The experience of ultimate truth, selflessness or emptiness is beyond duality.

It is important to remember that emptiness here does not refer to nothingness or some kind of nihilistic view. Emptiness refers to the fact that ultimately, our day-to-day experience of reality is wrong, and is 'empty' of many qualities that we normally assign to it.

Describing this non-dual experience in words is not really possible, as language is based on duality and contrasts. Trying to explain this experience - which contradicts our normal perception - is a bit like explaining colors to someone who is born blind; difficult to say the least.

Uncanny - kỳ lạ, huyền bí

Unctuously - nhờn, màu mỡ

Unencumbered – không bị trở ngại, không bị vướng víu

Unflinchingly – không nao núng, không sợ hãi, không chùn bước

Ungrudging - tốt bụng, hào phóng, vui lòng cho

Unguent - thuốc cao, thuốc bôi dể

Universe - Biocentric Universe

Biocentrism - also known as the biocentric universe - is a theory proposed in 2007 by American scientist Robert Lanza. In this view, life and biology are central to being, reality, and the cosmos - life creates the universe rather than the other way around. Biocentrism asserts that current theories of the physical world do not work, and can never be made to work, until they fully account for life and consciousness.

Lanza's biocentric theory builds on quantum physics. While physics is considered fundamental to the study of the universe, and chemistry fundamental to the study of life, biocentrism places biology before the other sciences to produce a theory of everything. Critics have questioned whether the theory is falsifiable. Lanza has argued that future experiments, such as scaled-up quantum superposition, will either support or contradict the theory.

Theory

Lanza argues that the primacy of consciousness features in the work of Descartes, Kant, Leibniz, Berkeley, Schopenhauer, and Bergson. He sees this as supporting the central claim that what we call space and time are

forms of animal sense perception, rather than external physical objects. Lanza argues that biocentrism offers insight into several major puzzles of science, including Heisenberg's uncertainty principle, the double-slit experiment, and the fine tuning of the forces, constants, and laws that shape the universe as we perceive it. According to a Discover magazine article adapted from Lanza's book, "biocentrism offers a more promising way to bring together all of physics, as scientists have been trying to do since Einstein's unsuccessful unified field theories of eight decades ago."

Lanza's theory of biocentrism has seven principles:

- 1.What we perceive as reality is a process that involves our consciousness. An "external" reality, if it existed, would by definition have to exist in space. But this is meaningless, because space and time are not absolute realities but rather tools of the human and animal mind.
- 2.Our external and internal perceptions are inextricably intertwined. They are different sides of the same coin and cannot be divorced from one another.
- 3.The behavior of subatomic particles, indeed all particles and objects, is inextricably linked to the presence of an observer. Without the presence of a conscious observer, they at best exist in an undetermined state of probability waves.
- 4.Without consciousness, "matter" dwells in an undetermined state of probability. Any universe that could have preceded consciousness only existed in a probability state.
- 5.The structure of the universe is explainable only through biocentrism. The universe is fine-tuned for life, which makes perfect sense as life creates the universe, not the other way around. The "universe" is simply the complete spatio-temporal logic of the self.
- 6.Time does not have a real existence outside of animal-sense perception. It is the process by which we perceive changes in the universe.
- 7.Space, like time, is not an object or a thing. Space is another form of our animal understanding and does not have an independent reality. We carry space and time around with us like turtles with shells. Thus, there is no absolute self-existing matrix in which physical events occur independent of life.

Vũ Trạ - Robert Lanza là một chuyên gia trong lĩnh vực y học tái sinh và là giám đốc nghiên cứu của Công Ty Kỹ Thuật Tế Bào Tiên Tiến. Trước khi nổi danh với những nghiên cứu sâu trong lĩnh vực tế bào gốc, ông cũng đã

nổi tiếng với một vài thí nghiệm thành công trong việc nhân bản các loài quý hiếm. Nhưng không lâu sau đó, các nhà khoa học trở nên hứng thú với vật lý, cơ học lượng tử và vật lý không gian. Sự pha trộn mang tính bùng nổ này đã cho ra đời thuyết *Biocentrism*, cũng là học thuyết mà giáo sư đang nghiên cứu. *Biocentrism* cho chúng ta biết rằng sự sống và ý thức chính là những yếu tố căn bản của vũ trụ. Ý thức chính là thứ tạo ra vật chất, chứ không phải ngược lại.

Lanza cũng chỉ ra rằng bản thân cấu trúc vũ trụ, và các quy luật, các thể lực tạo hóa, và những điều bất biến của vũ trụ đều có vẻ được tạo ra một cách hoàn hảo để phục vụ cho sự sống. Điều này cho thấy trí thông minh tồn tại trước khi vật chất ra đời. Ông cũng tuyên bố rằng không gian và thời gian không phải là vật chất, mà là một công cụ đối với tầm hiểu biết của các động vật như chúng ta. Lanza nói rằng chúng ta mang theo không gian và thời gian như thể con rùa mang theo cái mai của nó vậy. Tức là khi cái mai mất đi, con rùa vẫn còn đó.

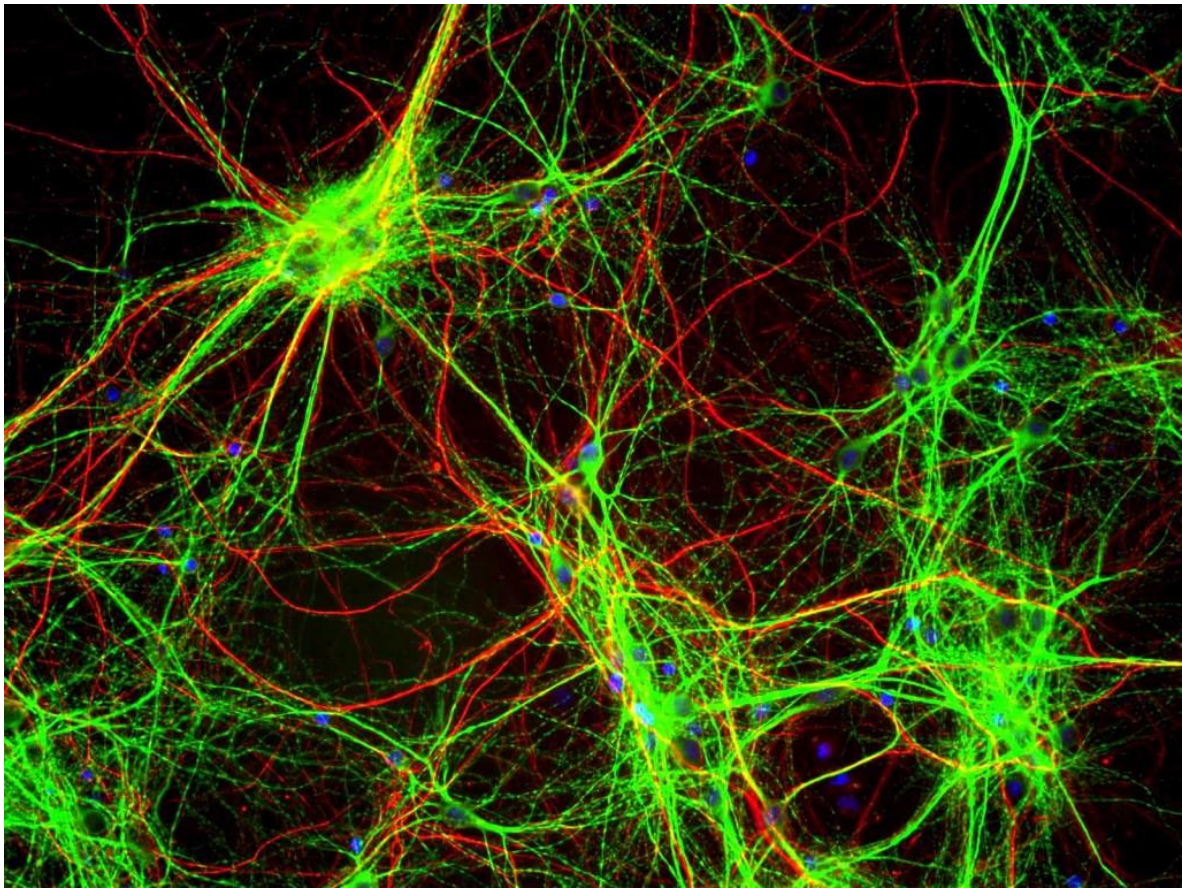
Học thuyết này cho thấy rằng ý thức không bao giờ chết. Nó chỉ tồn tại như một dạng suy nghĩ bởi vì con người coi thể xác của họ là tất cả những gì làm nên con người họ. Họ tin rằng cơ thể trước sau gì cũng sẽ biến mất, và theo đó ý thức cũng sẽ tan biến. Nếu cơ thể tạo ra ý thức, thì ý thức sẽ mất khi cơ thể thối rữa. Nhưng nếu cơ thể nhận được ý thức giống như một hộp cáp nhận các tín hiệu vệ tinh, thì tất nhiên ý thức vẫn tiếp diễn khi phương tiện vật chất là thể xác không còn tồn tại nữa. Thực tế thì ý thức tồn tại tự do mà không bị trói buộc bởi không gian và thời gian. Nó có thể tồn tại mọi lúc mọi nơi, cả trong thể xác lẫn ở thế giới bên ngoài. Nói cách khác, nó có tính không cố định cũng giống như các vật thể lượng tử có tính không cố định vậy.

Lanza cũng tin rằng những vũ trụ khác nhau có thể tồn tại cùng lúc. Trong một vũ trụ, cơ thể có thể chết. Và trong một vũ trụ khác, nó tiếp tục tồn tại, bởi vũ trụ đó sẽ hấp thụ ý thức di cư từ vũ trụ này sang. Điều này có nghĩa rằng một người chết khi đang du hành qua cùng một đường hầm sẽ không lên thiên đường hay xuống địa ngục, mà sẽ đến chính thế giới mà anh ta từng sinh sống, với một sự sống, cứ như thể không bao giờ kết thúc.

Ý thức, ít nhất là ý thức nguyên bản, được học thuyết hóa như là một thành phần cơ bản của vũ trụ, tồn tại ngay cả ở thời điểm của vụ nổ Big Bang. “Trong một không gian như thế, trải nghiệm của ý thức nguyên bản là thành tố cơ bản của hiện thực vật chất mà một quá trình lượng tử liên quan đến

hoạt động não bộ có thể tiếp cận được. Linh hồn của chúng ta được cấu tạo từ những thành phần rất cơ bản của vũ trụ – và có thể có tuổi ngang với tuổi của vũ trụ. Não bộ của chúng ta là máy thu nhận và phóng đại cái ý thức nguyên bản thuộc bản chất của sợi thời gian – không gian đó. Có nghĩa là một phần ý thức của chúng ta là phi vật chất và sẽ tiếp tục tồn tại sau khi thể xác ngừng hoạt động?

Giáo sư Hameroff phát biểu trong phim tài liệu “Science Channel’s Through the Wormhole” rằng: Khi tim ngừng đập, máu ngừng chảy, thì thông tin lượng tử trong các ống siêu nhỏ của tế bào thần kinh sẽ không bị hủy hoại, nó không thể bị hủy hoại. Nó chỉ bay vào vũ trụ mà thôi. Thuyết của Robert Lanza còn chỉ ra rằng thông tin lượng tử không chỉ tồn tại trong vũ trụ của chúng ta, mà nó còn có thể bay sang các vũ trụ khác. “Nếu bệnh nhân được hồi sinh, thông tin lượng tử này có thể quay lại các ống microtubules và bệnh nhân sẽ tái lại các trải nghiệm cận tử của mình. Ngược lại, nếu bệnh nhân không được cứu, thông tin lượng tử này sẽ bay ra ngoài cơ thể, như là cái mà người ta vẫn gọi là linh hồn vậy.”



Microtubule – các ống siêu nhỏ trong tế bào chất của tế bào thần kinh

Những ý kiến trên về ý thức lượng tử đã giải thích được các hiện tượng như trải nghiệm cận tử, xuất hồn, thậm chí là cả sự đầu thai mà không cần phải dựa vào các quan niệm tâm linh. Năng lượng ý thức của bạn sẽ được đưa trở lại một cơ thể khác vào một thời điểm nào đó, và trước đó nó sẽ tồn tại bên ngoài ở một tầng hiện thực khác, và có thể là không gian vũ trụ khác.

(BY NGUYỄN ĐỨC THIỀU ON MARCH 25, 2015)

Unpalatable – không thú vị, mùi khó chịu

Unpropitious – không thuận lợi, không thích hợp

Unraveling – tháo, gỡ ra, tách ra

Unscrupulous – không tận tâm, cầu thả

Unstinting – hào phóng, rộng rãi

Untrammelled – không bị ngăn trở

Unwitting – vô ý thức (Witting – có ý thức, có chủ tâm)

Upadana (SKT) – for ‘clinging’, “attachment” or “grasping”, although the literal meaning is “fuel”. Upadana and Tanha are seen as the two primary causes of suffering. The cessation of clinging leads to Nirvana.

Toàn bộ Giáo pháp của Phật giáo có thể được tóm tắt: ***Upadana là nguyên nhân của khổ; khổ bắt nguồn từ upadana.*** Tất cả chúng ta phải nắm được vấn đề này của upadana. Để cho dễ hiểu, chúng ta phải thấy rõ nó giống hệt như một nhà tù - một nhà tù tinh thần, một nhà tù tâm linh. Chúng ta đến đây để nghiên cứu, học hỏi Giáo pháp và thực hành thiền định (ôn định và thanh tịnh tâm) và vipassana (minh sát, nội quán) để diệt upadana. Hoặc, nếu chúng ta nói theo lối ẩn dụ, chúng ta nghiên cứu, học hỏi Giáo pháp và phát triển tâm để tiêu diệt cái nhà tù đang giam hãm chúng ta.

Upali – a barber who shaved the new bhikkhu’s head and later became the leading expert in the rule of the monastic life...

How do I become a Buddhist?

Once there was a man called Upali. He was the follower of another religion and he went to the Buddha in order to argue with him and try to convert him. But after talking to the Buddha, he was so impressed that he decided to become a follower of the Buddha.

But the Buddha said: "Make a proper investigation first. Proper investigation is good for a well-known person like yourself."

Upali: "Now I am even more pleased and satisfied when the Lord says to me: 'Make a proper investigation first.' For if members of another religion had secured me as a discipline they would have paraded a banner all around the town saying: 'Upali has joined our religion.' But the Lord says to me: Make a proper investigation first. Proper investigation is good for a well-known person like yourself."

In Buddhism, understanding is the most important thing and understanding takes time. So do not impulsively rush into Buddhism. Take your time, ask questions, consider carefully, and then make your decision. The Buddha was not interested in having a large number of disciples. He was concerned that people should follow his teachings as a result of a careful investigation and consideration of the facts.

(From: Good Question, Good Answer by Bhikkhu Shrivasthi Dhammika)

Upali (Sanskrit) was a monk, one of the ten chief disciples of the Buddha. Before joining the order, he worked as a barber. He asked the Buddha if a person of "low birth" such as he could join the order. The Buddha ordained him before the princes and asked the princes to pay homage to Upali, who by then had become an Arhant. He became the chief disciple in knowing the rules of the order and the foremost disciple in keeping precepts (giới luật).

Upali was born in a family of the lowest caste so he was destined to be a slave. In ancient India, outcasts were not allowed to receive education. Hence when Upali grew up, his parents asked him to learn the skill of cutting hair to support himself. Upali became the barber of the princes in the palace.

When Upali was twenty years old, Buddha returned to His hometown, Kapilavatthu. Upali was recommended to do the haircut for Buddha. The next day, Upali, in the company of his mother, did the haircut for Buddha.

After a while, his mother knelt before Buddha and asked, "Lord Buddha, what do you think of his skill?"

"He bows too low, " replied Buddha.

Upali straightened his back when he heard this. It was said that he attained the first stage of meditation.

After a while, his mother knelt down and asked, "Lord Buddha, what do you think now?"

"His body seems to be too straight, " replied Buddha.

When Upali heard this, he concentrated his attention and it was said that he attained the second stage of meditation then.

After a while, his mother asked Buddha again, "Lord Buddha, what do you think of his skill now?"

"He breathes in too fast," replied Buddha.

When Upali heard this, he concentrated his mind on breathing-in and breathing-out. It was said that he attained the third stage of meditation then. His mother asked the Buddha again, "What do you think now?"

"He breathes out too fast." replied the Buddha.

Now, Upali was mindful of breathing in and out. It was said that he attained the fourth stage of meditation. We could learn from here that Upali was very attentive in his work. He was strict with himself and could listen to people's criticisms with an open mind. Hence he was pre-eminent among those who knew the disciplinary rules by heart.

When Buddha returned to His hometown, many princes decided to enter the Order after listening to His preaching. Prince Aniruddha said to the other princes, "Dear brothers, Upali has been serving us for years, he is very diligent and honest. Here is a woolen blanket, throw all your jewelry on it as we do not need them anymore and we can give them to Upali."

All the princes agreed to do so and they gave all their jewelry to Upali. They asked Upali to return to the palace and they went to see the Buddha.

At first, Upali wanted to return to the palace, but he thought, "Even noble princes are willing to forego the worldly pleasures, a humble person like me should not remain in worldly life. I too must enter the Order."

Hence he hung all the jewellery and clothes on a tree and set forth to find the Buddha, but he stopped when he thought of his low background. He sat on the roadside and wept. Suddenly, he heard someone asking him, "Why are you so sad?"

Upali raised his eyes and saw Sariputra. He wiped his eyes and knelt before Sariputra, "Venerable sir, may I ask you, can an outcast like me enter the Order?"

Sariputra said to Upali, "Anyone can become Buddha's disciple if he observes the precepts. Come with me, Buddha will definitely be glad to have you ordained."

Upali followed Sariputra to see the Buddha. The Buddha said, "You have a good nature and you will be able to propagate (truyền bá) my teachings in the future. The princes have also requested to be ordained, but I want them to practice meditation for seven days till they forget their noble status."

Seven days later, the Buddha called the seven princes out. The princes were surprised to see the ordained Upali.

Buddha said to all of them, "I ordained Upali before all of you, hence all of you must pay respect to him."

All the seven princes prostrated before Upali. Upali was deeply moved by the kindness of the Buddha and he made a respectful prostration to Him. Upali observed every rule set by the Buddha and he was pre-eminent among those who knew the disciplinary rules by heart. However, those who were careless in observed the rules saw Upali as a thorn in their flesh. They even made things difficult for him.

The Buddha was very concerned and scolded him. He gathered the people and told them the value of precepts. Buddha said that one who observed the precepts was like a bright lamp. Those with pure mind would like the brightness whereas those with evil mind preferred darkness."The Buddha

told them that they should have respect for people, such as Upali, who observed the precepts well.

Upali was noted for his strict observance of the rules and disciplines.

Whenever the monks or nuns had any doubt of the rules and disciplines, they would consult Upali.

When Buddha entered Nirvana, Upali was in his seventies. In the First Great Council, he was selected to summarize the Rules of the Order. He humbly declined the offer but Venerable Maha Kassapa insisted that he must participate in the Council. He said to Upali, "Venerable Upali, please do not decline our offer. Lord Buddha had imparted the Fourteen Rules to you and you are pre-eminent among those who know the disciplinary rules by heart. Please recite the Rules of the Order now."

Upali accepted the offer. When he recited the Rules of the Order, he was able to say out when, where, to whom and why the rules were set. His good memory was greatly admired by all the participants.

Upali was an outcaste, but he enjoyed high prestige in the community of monks. His success was a stimulus to people in distress. His success symbolized the glory of equality in the Buddhist community.

Ưu-Bà-Li - Upali Trì Giới Đệ Nhất

Ngày xưa ở Ấn Độ luật Ma Nu chia thành phần xã hội ra làm 4 giai cấp:

- Bà La Môn, Sát Đế Lợi, Phệ Xá, *Thủ Đà La*.

Người sinh vào giai cấp nào phải giữ truyền thống của giai cấp đó. Người sinh vào dòng Bà La Môn được làm đạo sĩ học thánh điển Vệ Đà, lo việc tế tự. Người sinh vào dòng Sát Đế Lợi được làm vua chúa quan quyền, cai trị Ấn Độ. Người sinh vào dòng Phệ Xá mãi mãi là công thương. Người sinh vào dòng *Thủ Đà La* suốt đời làm nô lệ, bị bạc đãi nhất trong xã hội, khi ra đường *Thủ Đà La* gặp đạo sĩ hoặc vua quan, phải tìm bờ bụi ẩn nấp, nếu lên nhìn sẽ bị móc mắt. Nếu nói tên Bà La Môn bị cắt lưỡi, không tuân pháp luật vua quan bị đồ dầu sôi vào lỗ tai. Ưu Ba Ly sinh vào dòng *Thủ Đà La*, bởi thế ngay từ thuở nhỏ đã không được hưởng quyền lợi về học vấn. Lúc lớn khôn cha mẹ định chọn cho Ưu Ba Ly một nghề sinh nhai, nhưng trong các nghề mà người nô lệ được phép làm như lao động tay chân, cày cuốc, đánh xe, giữ ngựa, gánh phân, Ưu Ba Ly không đủ sức vì ốm yếu mảnh mai. Cuối cùng Ưu Ba Ly được chọn đi học nghề thợ cạo râu tóc, nghề nhẹ nhàng nhất, học chẳng bao lâu Ưu Ba Ly thành thạo nghề nghiệp một cách tài tình.

Nhờ có người giới thiệu, Ưu Ba Ly được nhận vào vương cung Ca Tỳ La Vệ để hót cạo râu tóc cho các vương tôn công tử. Nhờ đức tính thuần lương nhu mì, trung hậu, Ưu Ba Ly được các vương tôn công tử tín nhiệm và cho ở lại trong cung đình. Ma Ha Bát Đề, A Na Luật, Kiếp Tân Na rất thích Ưu Ba Ly, qua sự khéo léo tay nghề. Khi Đức Phật trở vào thành Ca Tỳ La Vệ, Ưu Ba Ly được đưa đến cạo tóc cho Phật. Tương truyền, vì lo ngại thất lễ, lúc cạo tóc Ưu Ba Ly khom lưng, cúi đầu. Mẹ của Ưu Ba Ly hỏi Phật về kỹ thuật của con, Phật bảo: "Thân thể rất cong". Nghe thế Ưu Ba Ly ngẩng đầu lên và tập trung tâm ý trong việc hót tóc, tâm Ưu Ba Ly thể nhập sơ thiền. Mẹ Ưu Ba Ly lại thưa Phật về kỹ thuật, Phật bảo: "Lúc này thân thể ngay thẳng". Nghe Phật phát biểu ý kiến, Ưu Ba Ly càng nhất tâm hơn, không dám suy nghĩ vọng tưởng gì ngoài việc cạo tóc, tâm Ưu Ba Ly thể nhập nhị thiền. Vì quá chú tâm hơi thở dồn dập nên khi bà mẹ lại hỏi Phật về cách cạo có nhẹ nhàng không? Phật nói: "Hơi thở vào quá thô". Nghe nói Ưu Ba Ly lại tập trung tâm ý vào hơi thở, thể nhập tam thiền. Lúc cạo gần xong râu tóc, bà mẹ lại hỏi Phật xem Ưu Ba Ly đã thiện nghệ hay chưa, Phật nói: "Hơi thở quá thô". Vì quá chú tâm đến công tác, Ưu Ba Ly không còn tưởng niệm gì cả, Đức Phật biết Ưu Ba Ly đang ở trong trạng thái tứ thiền. Hót cạo râu tóc cho Phật xong Ưu Ba Ly thấy lòng thư thái, sung sướng vô cùng, vì đã có dịp tiếp cận với Phật. Qua sự chú tâm lưu ý đến việc hót tóc, nhất là mỗi khi nghe Phật phê phán, Ưu Ba Ly cố sức sửa đổi tâm tư động tác, những cử chỉ đó đã mở đầu cho thấy Ưu Ba Ly sẽ là một con người rất trang nghiêm trong từng tác phong cử chỉ. Bởi thế, sau khi xuất gia Ưu Ba Ly trở thành vị trì giới đệ nhất.

Trong thời gian lưu lại thành Ca Tỳ La Vệ Đức Phật đem giáo pháp đã chứng ngộ truyền giảng, tất cả các vị hoàng thân, vương tôn, công tử và bá quan đều vô cùng hoan hỷ và tán thán Đức Phật. Nhờ thấm nhuần mưa pháp một số vương tôn từ bỏ cuộc sống giàu sang nơi cung vàng để xin theo Phật xuất gia. Ngoài các vị đã xuất gia từ trước như Ma Ha Nam, Ma Ha Bát Đề, kỳ này có các vị như Đề Bà Đạt Đa và A Nan con vua Bạch Phạn. A Na Luật con Cam Lộ Vương. Ma Ha Bà Sa con Hộc Phạn Vương và La Hầu La cháu nội vua Tịnh Phạn. Khi được Phật nhận A Na Luật hằng hái gọi Ưu Ba Ly đến nhờ cạo tóc. Ưu Ba Ly vốn là người đã hầu hạ Bát Đề ngày trước. Rồi tuần tự Ưu Ba Ly cạo tóc cho các vương tôn công tử khác. Vốn đã được gặp Phật trong khi cạo tóc cho Phật từ trước, nay thấy cảnh xuất gia nồng nhiệt, vui vẻ của các vương tôn tại hoàng cung, Ưu Ba Ly thấy tủi hổ cho thân phận kẻ nô lệ, không có cách nào để xuất gia thoát tục. Ngài Xá Lợi Phất thấy vậy an ủi:

- Nay Ưu Ba Ly! Vì chưa thấu hiểu được giáo thuyết bình đẳng của Phật ông mới buồn tủi và khóc than. Ông nên biết rằng trên đường giáo hóa, Đức Phật không có tâm phân biệt, người này giàu sang, kẻ kia ngu si nghèo đói, ai muốn xuất gia cầu giải thoát sinh tử luân hồi Phật đều nhận tất cả. Vì từ tâm của Phật là hơi thở của vạn vật, là mạng mạch của nhân sinh, là trái tim của chánh pháp, lòng từ bi đó không khác biển cả hay hư không. Biển cả dung chứa mọi sinh vật, làm sạch tất cả dơ bẩn do sông rạch chảy vào, hư không trùm khắp cả muôn loài, không loại trừ bất cứ một vật nào, có bao nhiêu loài hữu tình hay vô tình đều được dung chứa. Còn chúng sanh muốn được giải thoát, muốn được Đức Phật cho gia nhập giáo đoàn, cần yếu phải nghiêm trì giới luật. Với bản tính thật thà, khiêm cung, cần mẫn, chu đáo... sẵn có, được xuất gia ông sẽ giữ tròn giới pháp của Phật, ông hãy tin tưởng chớ chán nản, tôi sẽ hướng dẫn đến bái yết Phật, chắc chắn Phật sẽ hoan hỷ đón nhận.

Đúng như ý của Xá Lợi Phất, khi gặp Ưu Ba Ly Phật rất niềm nở đón nhận và dạy rằng:

- Nay Ưu Ba Ly! trước đây khi cạo tóc cho ta, ông đã biểu thị đức tánh của người xuất gia, rất khiêm cung lễ độ, chăm chú vào việc làm, tâm không dấy động. Thân tâm của ông lúc đó đã chuyển từ trạng thái sơ thiền sang trạng thái tứ thiền, giờ này ông xin xuất gia rất là hợp thời điểm. Trước đây ta đi xuất gia một phần là vì muốn công bằng xã hội, do đó giáo pháp của ta mang tính bình đẳng trước mọi người oán cũng như thân, giai cấp cao cũng như giai cấp thấp. Bất cứ ai nếu tinh tấn giữ gìn giới luật tất sẽ được giải thoát, ta sẽ thế phát cho ông bây giờ. Còn lễ thế phát cho các vương tôn công tử sẽ cử hành sau bảy ngày nữa, vì đó là tuần huân nhục, giúp họ tập quen khó nhọc, lãng quên tâm lý hưởng thụ giàu sang.

Trong các vương tôn đều xuất gia cùng một ngày, nhưng Phật cho Ưu Ba Ly thế phát trước, các vương tôn thế phát sau, với dụng ý như nêu trên. Ngày Bạt Đề xuất gia, Đức Phật bảo Bạt Đề hãy đánh lễ Ưu Ba Ly, lý do là vì Ưu Ba Ly lớn tuổi hơn. Những việc làm này, ngoài một phần như lý do đã nêu trên, còn có mục đích để phá tan tâm kiêu mạn của các vương tôn và cho thấy tinh thần bình đẳng của giáo pháp, nhằm xóa bỏ mọi giai cấp trong xã hội. trên đường giáo hóa, Ưu Ba Ly là người đầu tiên thuộc dòng họ nô lệ Thủ Đà La được Phật thu nhận vào hàng đệ tử. Đó cũng là một bước tiến bộ đầu tiên đã ghi vào lịch sử văn minh Ấn Độ.

Sau khi Phật Niết Bàn trong cuộc kiết tập Kinh, Luật, Luận tại động Kỳ Xà Quật gồm 1.250 vị A La Hán do Đại Ca Diếp làm chủ tọa, Ngài A Nan tuyên trì tạng kinh, Ngài Ca Chiên Diên tuyên trì tạng luận, Ngài Ưu Ba Ly

tuyên đọc 80 lần các giới luật do Phật chế. Từ cuộc kiết tập này bộ Bát Thập Tụng Luật được hình thành và đó là bộ luật căn bản đầu tiên của văn học Phật giáo. Theo Nam truyền sử, Tôn giả Ưu Ba Ly không những là vị kiết tập Luật tạng, mà còn là vị kế thừa Đức Phật lãnh đạo giáo đoàn và trở thành Sơ tổ. Đây cũng là điểm mà Phật giáo Bắc tông khác với Phật giáo Nam tông. Theo truyền thống Bắc tông: Đại Ca Diếp là vị Sơ tổ thừa kế Phật lãnh đạo giáo đoàn, nguyên nhân sự khác biệt này xét ra cũng dễ thấy.

- Nam tông thiên về tư tưởng giải thoát, muốn giải thoát phải trì luật. Tôn giả Ưu Ba Ly là vị trì luật đệ nhất nên được suy tôn là Sơ tổ. Còn Bắc tông thiên về tư tưởng giác ngộ, lấy tâm ấn tâm không cần văn tự, ấn truyền ngoài kinh điển. Tôn giả Đại Ca Diếp là vị đã lãnh hội được ý chỉ đó nơi Đức Phật trước nhất, qua cành hoa sen của Phật đưa ra tại hội Linh Sơn. Sau khi Đức Phật Niết Bàn Tôn giả là vị chủ tọa, lãnh đạo cuộc kiết tập kinh điển, nên Phật giáo Bắc tông suy tôn Ngài là Sơ tổ. (Thích Minh Tuệ)

---oOo---

Upanishads - The Sanskrit term Upanisad (u = at, pa = foot, nishat =sitting down) translates to "sitting at the foot/feet of", referring to the student sitting down near the teacher while receiving esoteric knowledge. The Upanishads are a collection of texts in the Vedic Sanskrit language which contain the earliest emergence of some of the central religious concepts of Hinduism, some of which are shared with Buddhism and Jainism. The Upanishads are considered by Hindus to contain revealed truths (Sruti) concerning the nature of ultimate reality (brahman) and describing the character and form of human salvation (moksha).

Upanishads - Áo Nghĩa Thư

Tư tưởng Ấn Độ có ba dòng lớn về triết đạo là Bàlamôn giáo, Ky-na giáo và Phật giáo. Trong lòng Bàlamôn giáo lại có sáu phái mà quan trọng nhất là hai phái Sâmkhya và Vedanta. Kinh điển nòng cốt của Vedanta là những bộ Upanishads, được xem là cốt lõi, rút tủa tinh hoa của kinh Veda, đào sâu mở rộng cái trực giác thần diệu nhất về Nhất nguyên luận; cõi vũ trụ, nhân loại, Thượng đế chỉ là một (Đại Ngã).

Upheaval - chuyển vị, xê dịch

Uphold – nâng lên, ngược lên, giương cao

Uproar - tiếng ồn ào, náo động

Upsurge - sự đột ngột tăng lên, sự bộc phát

Uruvela – Uruvela was a small village in northern India on the outskirts of which the Buddha attained enlightenment. The Buddha described the village and its surroundings as ‘a beautiful stretch of ground, a lovely woodland grove, a clear flowing river with a beautiful ford, a village nearby for support...a suitable place for making an effort’.

In later centuries the village grew into a centre of Buddhist scholarship and pilgrimage and was known variously as Sambodhi, Mahabodhi or Vajrasana. Today the town that has grown up on the site of Uruvela is called Bodh Gaya.

Gaya là nơi rất gần chỗ Đức Thế Tôn thành đạo, có ngôi làng Uruvela mà trong kinh điển chữ Hán gọi là Ưu Lưu Tàn Loa. Ngôi làng Uruvela là một làng rất tĩnh mịch phong cảnh hữu tình...

Ushering - người dẫn chỉ chỗ ngồi

Usurpation - sự chiếm đoạt, tiếm quyền, cướp quyền

Utilitarianism - thuyết vị lợi, hành vi đánh giá theo sự ích lợi đem lại cho đa số

Utmost - tận cùng, cùng cực

Utopian - không tưởng, duy tâm

Utterance - sự phát biểu, bày tỏ, cách nói

Utterly – toàn bộ, tuyệt đối, dứt khoát



V

Vacillation - lắc lư, đảo đảo

Vacuity - sự trống rỗng, chân không

Vagary – tính cách bất thường, tính hay thay đổi

Vagrant - lang thang, sống lang thang, phiêu bạt

Vainglorious - tự đắc, hay khoe khoang

Vajrasattva (SKT) – Kim Cương Tát Đồa - Vajrasattva is the esoteric aspect of the bodhisattva Samantabhadra and is commonly associated with the student practitioner who through the master's teachings, attains an ever-enriching subtle and rarefied grounding in their esoteric practice.

Kim Cương Tát Đồa là bản thể Bồ Đề tâm của tất cả chúng sinh, tánh thể kiên cố như Kim Cương cho nên gọi là Kim Cương, cũng gọi là Tâm Kim Cương Bồ Tát.

Tất cả chúng sinh nương lực gia trì của Ngài Kim Cương Tát Đồa mà phát tâm.

Ngài Đồng Thể khác tên với Ngài Phổ Hiền Bồ Tát trong Hiền giáo, là Trưởng tử của hết thầy Chư Phật.

Người học Phật sau khi quy y phát nguyện khởi hạnh, nghe pháp tiến tu trong giai đoạn đầu thường phát sinh nhiều chướng ngại bởi các nghiệp chướng báo chướng của đời này đời trước.

Vajrayana – meditative techniques are aimed at the attainment of Buddhahood for the sake of all sentient beings.

Vajrayana (Sanskrit) - “Thunderbolt Vehicle” or “Diamond Vehicle” form of Tantric Buddhism that developed in India and neighbouring countries, notably Tibet.

Kim cương thừa (SKT. vajrayana) là tên gọi một trường phái Phật giáo xuất hiện trong khoảng thế kỷ thứ 5, 6 tại Bắc Ấn Độ. Kim cương thừa bắt nguồn từ Đại thừa (SKT. mahayana) và được truyền qua Tây Tạng, Trung Quốc, Nhật Bản (riêng bộ Vô thượng du-già không được truyền sang Trung Quốc và Nhật), Mông Cổ và Nga.

Valedictorian – highest rank in the graduating class, who delivers a valedictory address = đại biểu sinh viên đọc diễn văn từ biệt trong lễ tốt nghiệp.

Vanquish – đánh bại, chế ngự, khắc phục

Vantage - lợi thế, ưu thế

Vassal - chư hầu (người nguyện chiến đấu và trung thành với vua, chúa)

Vaudeville - kịch vui, bài ca thời sự

Vaunt – thói khoe khoang, khoác lác

Vegan – eating neither meat nor fish nor egg nor milk = ăn chay

Vehement - triệt để, hùng hồn (Vehemently = một cách mãnh liệt)

Vendetta - mối thù truyền kiếp

Veneration – respect with admiring

Veracity – tính thành thực, chân thực

Vermilion – màu đỏ son

Vernacular - bản xứ, tiếng mẹ đẻ, viết bằng tiếng mẹ đẻ

Versatile - nhiều mặt, nhiều phương diện, toàn diện

Verse – poem, stanza

Vest – áo lót

Vestibule - phòng ngoài, sảnh đường

Vexing - phật ý, bức tức

Vestige - vết tích, dấu vết, di tích

Vibrancy - cộng hưởng, rung động

Vibrant – rung động mạnh mẽ, ngân vang

Vicarious - cảm thấy một cách gián tiếp

Vice - trụy lạc, đồi bại, thói vô đạo đức

Viceroy – phó vương, tổng trấn

Vicissitude - sự thăng trầm, thay đổi hoàn cảnh

Vignette – hình minh họa

Vijnana – Citta = consciousness = tri thức

Vijnana (Sanskrit; Devanagari) or vinnana (Pali; Devanagari) is translated as "consciousness," "life force," "mind," or "discernment."

In the Pali Canon's Sutta Pitaka's first four nikayas, vinnana is one of three overlapping Pali terms used to refer to the mind, the others being manas and citta. Each is used in the generic and non-technical sense of "mind" in general, but the three are sometimes used in sequence to refer to one's mental processes as a whole.

Tâm (Vijnana) là một thuật ngữ quan trọng của đạo Phật, có nhiều nghĩa:

1. Tâm được xem đồng nghĩa với Mạt-na (SKT. manas, thức suy nghĩ phân biệt) và Thức (SKT. vijnana). Tâm chỉ toàn bộ sinh hoạt và hiện tượng của tâm trí.
2. Trong luận A-tì-đạt-ma-câu-xá, tâm được xem như một thể riêng biệt, trên thể đó thế giới hiện tượng xuất hiện.
3. Trong Duy thức tông, tâm được xem là A-lại-da thức (SKT. alayavijnana, còn được gọi là Tạng thức), gốc của tất cả mọi hiện tượng tâm thức. Theo

quan điểm này, thì toàn bộ vũ trụ này chính là "tâm thanh tịnh." Nhiều quan điểm cho rằng tâm này chính là "vô thủy vô minh", vô minh nguyên thủy của Phật tính và là thật tại tối thượng của mọi hiện tượng nhị nguyên.

Vile - cực kỳ kinh tởm, đê tiện, hèn hạ

Villain - kẻ hung ác, tên côn đồ

Vindictive – không khoan dung, thù hận

Vipassana – an analytical meditative state penetrating the nature, characteristics and function of the object of the meditation...(Pháp Thiền Minh Sát)

Vipassana is commonly used as a synonym for vipassana-meditation, in which satipatthana, four foundations of mindfulness or anapanasati, "mindfulness of breathing," is used to become aware of the impermanence of everything that exists. Vipassana is commonly used as one of two poles for the categorization of types of Buddhist practice, the other being samatha (Pali; Sanskrit: samatha).

What is Vipassana or Insight Meditation?

Vipassana (insight meditation) is the ultimate expression of Socrates' dictum, "know thyself." The Buddha discovered that the cause of suffering can actually be erased when we see our true nature. This is a radical insight. It means that our happiness does not depend on manipulating the external world. We only have to see ourselves clearly - a much easier proposition (but in the ultimate sense, knowing oneself with clarity reveals there is no permanent self, as the Buddha taught).

Vipassana meditation is a rational method for purifying the mind of the mental factors that cause distress and pain. This simple technique does not invoke the help of a god, spirit or any other external power, but relies on our own efforts.

Vipassana is an insight that cuts through conventional perception to perceive mind and matter as they actually are: impermanent, unsatisfactory, and impersonal. Insight meditation gradually purifies the mind, eliminating all forms of attachment. As attachment is cut away, desire and delusion are

gradually diluted. The Buddha identified these two factors - desire and ignorance - as the roots of suffering. When they are finally removed, the mind will touch something permanent beyond the changing world. That "something" is the deathless, supramundane happiness, called "Nibbana" in Pali.

Insight meditation is concerned with the present moment - with staying in the now to the most extreme degree possible. It consists of observing body (rupa) and mind (nama) with bare attention.

The word "vipassana" has two parts. "Passana" means seeing, i.e., perceiving. The prefix "vi" has several meanings, one of which is "through." Vipassana-insight literally cuts through the curtain of delusion in the mind. "Vi" can also function as the English prefix "dis," suggesting discernment—a kind of seeing that perceives individual components separately. The idea of separation is relevant here, for insight works like a mental scalpel, differentiating conventional truth from ultimate reality. Lastly, "vi" can function as an intensive, in which case "vipassana" means intense, deep or powerful seeing. It is an immediate insight experienced before one's eyes, having nothing to do with reasoning or thinking.

CÓT TỦY CỦA THIỀN MINH SÁT - Ajahn Chah

Bắt đầu thực tập bằng cách ngồi ngay thẳng và chú tâm. Bạn có thể ngồi trên sàn nhà hay trên ghế. Trước tiên bạn không cần phải quá cố gắng chú tâm. Chỉ cần để ý đến hơi thở ra vào. Nếu cảm thấy rằng niệm Phật có thể giúp cho sự chú tâm của bạn mạnh hơn, bạn có thể niệm "Phật," "Pháp," hay "Tăng" khi bạn quan sát hơi thở ra vào. (Điều quan trọng là phải chú tâm vào hơi thở, niệm Phật chỉ là phương tiện giúp định tâm). Khi quan sát hơi thở, bạn phải quan sát một cách tự nhiên, không được điều khiển hơi thở. Cố gắng điều khiển hay kiểm soát hơi thở là một việc làm sai lầm, vì khi điều khiển hơi thở, bạn sẽ có cảm giác hơi thở hoặc quá ngắn, quá dài hay quá nhẹ, quá nặng. Bạn sẽ có cảm tưởng dường như mình thở không đúng cách, và sẽ cảm thấy chẳng thoải mái chút nào. Bạn hãy để hơi thở hoạt động một cách tự nhiên. Làm như vậy cuối cùng bạn sẽ nhận thấy hơi thở vào ra một cách nhẹ nhàng, điều hòa.

Khi quan sát hơi thở ra vào mà bạn tỉnh giác và hoàn toàn ổn định tâm là bạn đã thở đúng cách.

Khi bị phóng tâm, bạn hãy dừng lại, điều chỉnh sự chú tâm, trở về với đề mục chính của mình. Thoạt đầu, khi chú tâm vào hơi thở, tâm bạn có khuynh hướng muốn đưa hơi thở đi theo một chiều hướng nào đó. Hãy bình tâm, đừng lo lắng hay tìm cách điều chỉnh nó. Bạn hãy quan sát nó, và để nó tự nhiên. Thiên sẽ tự nó phát triển. Khi bạn làm như thế, có lúc bạn sẽ thấy hơi thở ngưng hẳn, nhưng đừng sợ, bạn sẽ thở lại điều hòa sau đó. Sự ngưng thở chỉ là cảm giác phát sinh từ tri giác của bạn, thực ra hơi thở vẫn tự nhiên và nhẹ nhàng tiếp nối. Một lát sau bạn sẽ thấy hơi thở rõ ràng như trước.

Nếu bạn tiếp tục giữ tâm an tịnh như thế thì bất kỳ bạn đang ở nơi nào -- đang ngồi trên ghế, đang ở trên xe, trên tàu, v. v., bạn đều có thể chú tâm vào đề mục và bước vào trạng thái an lạc một cách mau chóng dễ dàng. Bất kỳ bạn đang ở đâu, bất kỳ lúc nào, bạn đều có thể hành thiền được cả.

Khi đạt đến sự tiên bộ này thì bạn đã hiểu Đạo phần nào rồi đấy. Nhưng bạn phải quan sát những đối tượng của giác quan nữa.

Hãy hướng tâm an tịnh của bạn vào hình sắc, âm thanh, mùi vị, sự đụng chạm và suy nghĩ. Tất cả mọi đối tượng của thân và tâm đều là đề mục để bạn hướng đến. Bất kỳ cái gì phát sinh đều phải quan sát, ghi nhận; phải ghi nhận dù bạn thích hay không thích chúng. Hãy ghi nhận một cách khách quan, đừng để đối tượng yêu ghét ảnh hưởng đến tâm mình. Yêu, ghét chỉ là những phản ứng đối với thế giới bên ngoài. Bạn phải có cái nhìn sâu rộng hơn. Dần dần bạn sẽ thấy mọi cảm giác yêu ghét thực ra chỉ là sự vô thường, khổ và vô ngã. Hãy xếp mọi tốt xấu, hay dở vào ba loại vô thường, khổ và vô ngã. Dầu chúng thế nào đi nữa cũng để chúng yên, chỉ quan sát mà đừng can thiệp vào chúng. Đó là cách hành thiền minh sát. Làm như thế tất cả sẽ được bình an tĩnh lặng.

Chẳng bao lâu, tuệ giác, vô thường, khổ, vô ngã sẽ xuất hiện. Đó là bước đầu của trí tuệ thật sự, cốt tủy của thiền, dẫn đến giải thoát. Hãy theo dõi kinh nghiệm của mình, nhìn nó và tiếp tục cố gắng để thấy chân lý. Hãy học cách khước từ, không vướng mắc để đạt đến bình an tĩnh lặng.

Trong khi hành thiền, nhiều hiện tượng kỳ lạ sẽ đến với bạn -- bạn sẽ thấy ánh sáng, thấy chư thiên, thấy Phật, v. v. Khi thấy những điều đó bạn hãy quan sát mình trước để tìm xem tâm mình đang ở trạng thái nào. Chớ quên điểm căn bản này. Hãy chú tâm, chớ mong mỏi thấy gì, cũng chớ mong hình ảnh đến đến với mình. Nếu bạn theo đuổi những hình ảnh này, bạn sẽ rơi vào tình trạng ngơ ngẩn vô vị, vì tâm đã đi ra ngoài tình trạng ổn cố. Vậy thì khi những hình ảnh ấy đến, bạn hãy quan sát chúng. Khi quan sát chúng, bạn

phải tự chủ, đừng si mê theo chúng. Bạn hãy quán chiếu rằng chúng chỉ là vô thường, khổ và vô ngã. Khi chúng có đến gần bạn đi nữa, bạn cũng đừng lấy đó làm điều quan trọng, hãy nhìn chúng rồi để chúng tự ra đi. Nếu chúng không đi, cũng vẫn tự nhiên, bây giờ hãy trở về với mục đích của bạn, đó là hơi thở. Bạn hãy thở ra vào ba hơi thật dài, mọi hình ảnh sẽ biến mất. Bất kỳ cái gì hiện ra cũng mặc, hãy tái lập sự chú tâm. Đừng nắm lấy cái gì và xem đó là của mình. Những gì bạn thấy chỉ là những hình ảnh hay những cấu trúc do tâm tạo ra. Đó là sự giả tạo, hư ảo, gây nên yêu thích, nắm giữ hay sợ hãi. Đừng đắm mình vào khi thấy những cấu trúc giả tạo này. Mọi kinh nghiệm bất thường đều đem đến lợi ích cho kẻ trí, nhưng là mối tai họa cho người thiếu khôn ngoan. Hãy tiếp tục hành thiền cho đến khi nào bạn không còn bị những hình ảnh quấy nhiễu nữa.

Nếu bạn có thể phó mặc cho tâm như thế thì không còn gì khó khăn nữa. Nếu tâm muốn vui, bạn chỉ cần ý thức rằng niềm vui này không vững bền. Bạn có sợ những hình ảnh xuất hiện trong tâm bạn hay sợ những kinh nghiệm khác mà bạn gặp trong lúc hành thiền không? Hãy tự nhiên làm việc với chúng. Bằng cách này bạn có thể dùng phiền não để huấn luyện tâm mình, và bạn sẽ hiểu được bản chất tự nhiên của tâm, thoát khỏi mọi thái cực, rõ ràng và không dính mắc.

Tâm chỉ là một điểm đơn giản, là trung tâm của vũ trụ, và tâm sở chẳng khác nào du khách đến ngụ trong một thời gian. Hãy tìm hiểu kỹ những du khách này. Hãy làm quen với những bức tranh sống động do họ vẽ và những câu chuyện hấp dẫn do họ kể, hãy ngoạn ngoạn theo họ. Nhưng nhớ đừng rời khỏi chỗ ngồi của bạn, bởi vì ngoài chiếc ghế bạn đang sử dụng không còn chiếc ghế nào khác quanh đây nữa. Nếu bạn tiếp tục giữ chỗ ngồi không rời, chào mừng từng vị khách mỗi khi họ đến, nghĩa là luôn luôn giữ chánh niệm, chuyển tâm đến những người hiểu biết, tỉnh thức, thì những người khách khác cuối cùng sẽ không đến nữa. Nếu bạn thực sự chú ý đến họ thì họ sẽ đến với bạn bao nhiêu lần nữa? Chuyện trò với họ, bạn sẽ hiểu rõ từng người một. Chắc chắn cuối cùng tâm bạn sẽ an tịnh.

"Mặt Hồ Tĩnh Lặng", Ajahn Chah - Tỳ kheo Khánh Hỷ chuyển dịch"

Viper - rắn độc ở Phi Châu

Virbatim – đúng nguyên văn

Virility – tính hùng dũng, tính kiên cường

Virtually - thật sự, một cách chính thức

Virtuous – có đạo đức tốt

Virulent - độc hại, làm chết người

Visakha - Great Female Supporter

Visakha was the devout and generous daughter of a millionaire. When she was only seven years old, the Buddha visited her birthplace. Her grandfather, hearing of the Buddha's visit, advised Visakha to go out and welcome him. Though she was so young, she was religious and virtuous. As such, immediately after hearing the Dharma from the Buddha, she attained the first stage of sainthood.

When she was fifteen years old, some Brahmins saw Visakha and thought she would be an ideal wife for their master Punnavaddhana, the son of a millionaire named Migara. Visakha possessed the five kinds of feminine beauty: beautiful hair, a beautiful figure, beautiful bone structure, beautiful skin which was smooth and golden in colour, and youthfulness. Accordingly, they made arrangements for Visakha to be married to Punnavaddhana.

On her wedding day, her wise father gave her some advice under these ten headings:

1. A wife should not criticise her husband and parents-in-law in front of other people. Neither should their weaknesses or household quarrels be reported elsewhere.
2. A wife should not listen to the stories or reports of other households.
3. Things should be lent to those who return them.
4. Things should not be lent to those who do not return them.
5. Poor relatives and friends should be helped even if they do not repay.
6. A wife should sit gracefully. On seeing her parents-in-law or her husband, she should respect them by rising from her seat.

7. Before taking her food, a wife should first see that her parents-in-law and husband are served. She should also make sure that his servants are well cared for.

8. Before going to sleep, a wife should see that all doors are closed, furniture is safe, servants have performed their duties, and that parents-in-law have retired. As a rule, a wife should rise early in the morning and unless she is sick, she should not sleep during the day.

9. Her parents-in-law and husband should be treated very carefully, like fire.

10. Her parents-in-law and husband should be given the respect due to devas.

From the day Visakha arrived in Savatthi, the city of her husband, she was kind and generous to everyone in the city and everyone loved her.

One day, her father-in-law was eating some sweet rice porridge from a golden bowl when a monk entered the house for alms. Although her father-in-law saw the monk, he continued to eat as if he had not. Visakha politely told the monk, "Pass on, Venerable Sir, my father-in-law is eating stale food."

For a long time Visakha's father-in-law had been unhappy at her because she was a devout follower and supporter of the Buddha while he was not. He was looking for a chance to break off the marriage between his son and Visakha, but her conduct was faultless. Now he saw his chance. Misunderstanding Visakha's words, he thought she had brought disgrace to his family.

He ordered Visakha to be expelled from the house, but she reminded him of her father's request to eight clansmen. Her father had told them, "If there be any fault in my daughter, investigate it."

The millionaire agreed to her request and summoned those eight clansmen to come and investigate whether Visakha was guilty of rudeness. When they arrived he secretly told them, "Find her guilty of this fault and expel her from the house."

Visakha proved her innocence by explaining, "Sirs, when my father-in-law ignored the monk and continued to eat his milk-rice porridge he was not making merit in his present life. He was only enjoying the merits of his past actions. Was this not like eating stale food?"

Her father-in-law had to admit that she was not guilty of being rude. There were other misunderstandings after this, but Visakha was able to explain to her father-in-law's satisfaction. After these incidents, her father-in-law began to realise his error and to see the great wisdom of Visakha. At her suggestion, he invited the Buddha to their house to give teachings. On hearing the discourse he became a sotapanna (first stage of sainthood) .

With wisdom and patience, she succeeded in converting her husband's household to a happy Buddhist home. Visakha was also very generous and helpful to the monks. She built the Pubbarama monastery for the monks at great cost. Immense was her joy when the Buddha spent six rainy seasons there.

In one of the discourses that the Buddha delivered to Visakha, he spoke of the eight qualities in a woman that bring her welfare and happiness in this world and the next: "Herein, Visakha, a woman does her work well, she manages the servants, she respects her husband and she guards his wealth. Herein, Visakha, a woman has confidence (saddha) in the Buddha, Dhamma and Sangha; virtue (sila); charity (caga); and wisdom (panna)."

Being a woman who had many talents, Visakha played an important role in various activities amongst the Buddha and his followers. At times, she was given the authority by the Buddha to settle disputes that arose amongst the nuns (bhikkhunis). Some Vinaya rules of discipline were also laid down for the nuns when she was called in to settle their disputes.

Visakha died at the ripe age of one hundred and twenty.

Đức Phật và nữ thí chủ Visakha

Cũng tại Savathi, Đức Phật còn có thêm một tỉnh xá thứ ba nữa, do nữ thí chủ Visakha xây. Tỉnh xá gọi là Pubbarama. Đức Phật và Tăng chúng đã trải qua sáu mùa kiết hạ tại Tỉnh xá này của bà Visakha. Bà là con gái nhà triệu phú Dhananjaya, mẹ là Sumana Devi và ông nội của bà cũng là một nhà triệu phú tên là Mendaka.

Ngay từ năm bà lên 7 tuổi, bà được may mắn gặp Đức Phật, khi Đức Phật đến Bhaddiya, nơi sinh quán của Bà, tại vương quốc Anga. Do có trí thông minh và đạo đức bẩm sinh, sau khi nghe Phật giảng pháp, mặc dù tuổi còn nhỏ, bà cũng chứng Sơ quả (Sotapanna).

Bà có một người chồng giàu có, Punnavadhana, con trai nhà triệu phú Migara. Bố chồng vốn là một tín đồ thuần thành của Nigantha Nataputta, vị giáo chủ của đạo Jain. Bà đã khéo léo xin được phép mời Đức Phật đến nhà chồng thụ trai và sau đó, thuyết pháp cho cả gia đình nghe. Bố chồng cũng nghe nhưng ngồi sau một bức màn. Vào cuối bài thuyết pháp của Đức Phật, bố chồng giác ngộ, chứng ngay Sơ quả. Cả gia đình chồng trở thành một gia đình Phật tử hạnh phúc và thuần thành.

Bà yêu cầu Đức Phật đồng ý cho bà được làm tám việc đối với Tăng chúng như sau:

Tặng áo cà sa cho Tăng chúng vào mùa kiết hạ, từ nay cho đến ngày bà qua đời.

Cúng dường cho tất cả Tỳ kheo đến Savathi.

Cúng dường cho tất cả Tỳ kheo ra khỏi Savathi.

Cúng dường thức ăn cho Tỳ kheo ốm.

Cúng dường thức ăn cho những ai săn sóc người ốm.

Cúng dường thuốc men cho Tỳ kheo ốm.

Cúng dường cháo cho Tỳ kheo.

Cúng dường áo tắm cho Tỳ kheo ni.

Đức Phật vui vẻ nhận lời, Đức Phật nhiều lần thuyết pháp cho bà Visakha. Trong một bài thuyết pháp, Đức Phật có nói tới tám giới cho Phật tử tại gia nên theo trong những ngày Bố Tát (Uposatha). Hiện nay, tám giới này vẫn được Phật tử theo, trong các ngày Bố Tát ở các nước có đạo Phật.

Bà Visakha là nữ thí chủ lớn nhất của Đức Phật và Tăng chúng, cũng như ông Anathapindika (Cấp Cô Độc) là nam thí chủ lớn nhất.

Visceral - thuộc nội tạng (Viscera - nội tạng, phủ tạng)

Vitiated - mất hiệu lực pháp lý

Vitriolic – cay độc, châm chọc

Vizier – high official in Muslim country, in Turkey under Ottoman Empire.

During the days of the Ottoman Empire, the Grand Vizier was the - often de facto ruling - prime minister, second only to the Sultan and was the leader of the Divan, the Imperial Council. "Vizier" was also the title of some Ottoman provincial governors, use of the title often indicating a greater degree of autonomy for the province involved and the greater prestige of the title holder (this was, for example, a major issue in the Bosnian uprising of 1831).

Vociferous – om sòm, to tiếng

Void – emptiness - “không” - an empty space: He disappeared into the void.

Volatile - dễ bay hơi, biến đổi nhanh thành hơi

Vole - chuột đồng

Volition – choice; decision made = hành uân, ý chí

Voracious – tham ăn, ăn ngấu nghiến

Vortex – gió xoáy, đường xoắn

Vortex energy - sự chuyển đổi năng lượng

Votary - kẻ sùng đạo

Votive - tạ ơn

Vouch - dẫn chứng, xác nhận

Vouchsafed - được chiếu cố

Vulgarly – thô tục, thiếu thẩm mỹ

W

Wacky - dở người, lập dị

Wand - người cầm quyền trượng

Wane - tuần trăng khuyết

Ward – trông nom, bảo trợ

Warped - bị biến dạng, bị bẻ cong

Watershed - đường phân nước nơi các suối, một bên chảy vào sông

Weal - hạnh phúc, sung sướng

Welter - người to lớn, vật to lớn

Wheedle – vò vĩnh, phỉnh nịnh

When in Rome, do as the Romans do = nhập gia tùy tục, nhập sông tùy khúc

Whiff – cá bơn

Whim – ý chợt nảy ra

Whimsical - bất thường, kỳ quái

Whisk – vút nhanh, cử động mau lẹ

Whizz - tiếng đạn rít trên không

Wholesome deeds - điều thiện (wholesome = Lành; unwholesome = độc)

Whoredom - nghề mãi dâm

Wicked people - kẻ ác

Wield – cầm, sử dụng (vũ khí, dụng cụ)

Wiggle - lắc lư, ngo ngoay

Wilt - khô héo

Wimp - người yếu đuối, nhút nhát

Wisdom – Realization of the insubstantiality or emptiness of everything that appears to us, internal or external (inner quality, knowledge=hiểu biết, thông thái, tài giỏi)

Wisdom in Buddhism can refer to two types of insight: conventional wisdom and ultimate wisdom:

Conventional wisdom relates to understanding the conventional world, or the world as we know it. Traditionally it refers to understanding the way in which karma functions; to understand which actions bring us happiness and which bring us suffering. Conventional wisdom covers all understanding of the world as it functions, including science, with the exception of ultimate wisdom.

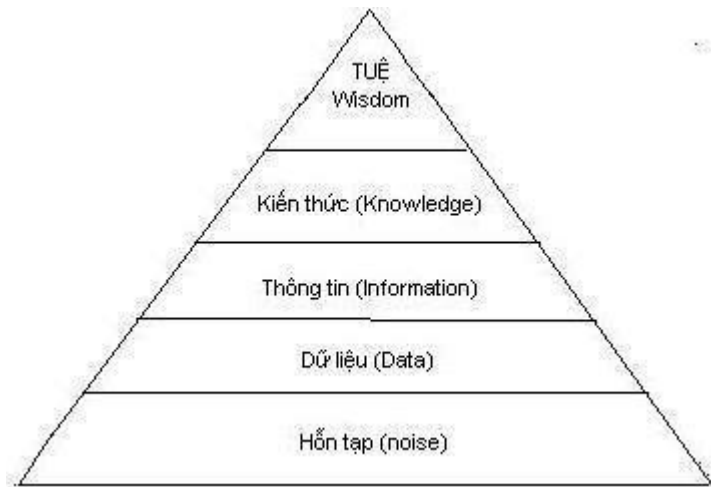
Ultimate wisdom (jhana in Sanskrit) refers to a direct realisation which is non-dualistic, and contradicts the way in which we ordinarily perceive the world. The experience of ultimate truth, selflessness or emptiness is beyond duality.

Ý nghĩa của Tuệ (Definition of Wisdom)

Ý nghĩa của tuệ trong đời thường

Chúng ta cũng vẫn dùng chữ “Tuệ” trong đời thường để chỉ một mức độ nào đó vượt hơn từ “hiểu biết”, ví dụ người trí tuệ, sự thông tuệ. Chữ *wisdom* hay *insight* cũng được dùng trong khối tiếng Anh với ý nghĩa cao hơn chữ Knowledge. Kiến thức thì cao hơn Thông tin, và Dữ liệu. Xếp thứ tự từ mức độ thấp lên cao:

Dữ liệu (Data) → Thông tin (Information) → Kiến thức (Knowledge) → Tuệ (Wisdom).



Từ những dữ liệu (chưa có phân loại và định hướng), ta thu thập được thông tin (dữ liệu có phân loại và định hướng). Thông tin phát triển thành kiến thức, chú ý kiến thức luôn có yếu tố niềm tin (belief) đi kèm, tức yếu tố chủ quan. Kiến thức phát triển sâu rộng, phù hợp với chân lý khoa học, tạo thành tuệ (wisdom). Mặc dù Tuệ, wisdom của cõi con người có tên gọi giống như Tuệ trong Đạo Phật nhưng mục đích của hai loại tuệ hoàn toàn khác nhau. Tuệ, wisdom của thế gian nhằm phục vụ thế gian, phục vụ các thế giới và hiện sinh hữu hạn, còn Tuệ trong Đạo Phật nhằm mục đích đạt giải thoát tối thượng, nghĩa là vượt ra khỏi các thế giới (planes of existence).

Ý nghĩa của Tuệ trong Đạo Phật

Tuệ và Trí trong giáo pháp nguyên thủy là phương tiện dùng để đạt tới giải thoát. Chính vì thế mà ta cũng thường nghe rằng Đạo Phật là Đạo của Trí Tuệ. Kinh điển còn lưu lại luôn nói đến sự tu tập các tuệ để thực hiện giác ngộ. Đạo Phật nguyên thủy là đạo của trí tuệ tự thân, sự giác ngộ trong Đạo Phật không dựa vào những năng lực thần bí đến từ bên ngoài. Mỗi con người đều có khả năng tu tập, rèn luyện tâm trí phàm phu của mình trở thành trí tuệ giải thoát. Hay nói cách khác, Trí Tuệ của các vị Thánh cũng bắt đầu từ trí óc phàm phu. Tất cả chỉ khác nhau ở mức độ phát triển.

Tuệ, Wisdom, panna, prajna là những danh từ đồng nghĩa

Vậy “Tuệ” trong giáo pháp nguyên thủy cũng chính là “Bát Nhã” (Trí Bát Nhã) trong kinh văn của Phật Giáo phát triển. Tuy nhiên qua sự phát triển, từ Hán-Việt “Bát Nhã” luôn mang lại cảm giác cao siêu, linh thiêng, thần bí,

khó hiểu và đã làm bối rối nhiều người không ít. Ví dụ một đoạn giảng về bát nhã như sau:

“Bát-nhã vô tri vô sở bất tri, nghĩa là Bát-nhã không biết mà không chỗ nào chẳng biết. Không biết tức Bát-nhã đối với cảnh không khởi vọng thức phân biệt. Không chỗ nào chẳng biết vì Bát-nhã là trí tuệ hừng sáng hừng giác dụ như gương sáng, tất cả cảnh vật hoặc người qua lại đều hiện rõ ràng không thiếu sót. Biết mà không khởi vọng thức phân biệt là cái biết của Tâm...”

Khi prajna paramitta được dịch âm là Bát Nhã Ba La Mật Đa, thì khái niệm tuệ giải thoát được thuyết giảng như là một phạm trù không thể nói ra được (cõi vô ngôn), không thể suy nghĩ giải bày được (bất khả tư nghì) v.v... ví dụ, một đoạn kinh văn của Phật giáo phát triển như sau:

“Lúc bấy giờ Ngài Tu Bồ Đề thưa: “Bạch đức Thế Tôn! Bát nhã ba la mật rất sâu nầy vì đại sự mà phát khởi, vì bất khả tư nghì sự, vì bất khả xưng sự, vì bất khả lượng sự, vô đẳng đẳng sự mà phát khởi”.

Đức Phật bảo Ngài Tu Bồ Đề: “Đúng như vậy. Bát nhã ba la mật rất sâu nầy vì bất khả tư nghì sự đến vì vô đẳng đẳng sự mà phát khởi,...”

Đọc xong thực tình chỉ biết gãi đầu! Người tu luôn mất tự tin, thấy mình yếu đuối khi tiếp xúc với khái niệm quá thần bí như vậy. Khi đọc các luận giải về Bát Nhã, ta thấy quá nhiều những giải thích mang tính bất lực trước nội dung của chữ Bát Nhã, mà sự thực thì Bát Nhã chỉ là prajna, tức panna, tức tuệ, tức wisdom. Sự thực bát nhã không thể hiểu được, không thể nói được hay đó chỉ là cái **trick** của người giảng đối với người nghe! Sự thực như thế nào? Thời Đức Phật còn tại thế, có phải thực sự Ngài và các bậc Thánh tăng đã hoàn toàn không có khả năng diễn đạt về cái gọi là “Bát Nhã” hay không? Nếu Bát nhã tức Tuệ, một yếu tố chính để giác ngộ, mà không thể trình bày được thì làm sao giáo pháp có thể được truyền lại cho nhân loại! Hãy chú ý đến sự vô lý này khi chúng ta đọc một số kinh điển được cho là “kinh Phật”!

Tu tập Tuệ là phương pháp đặc thù riêng của Đạo Phật

Một tâm phạm phu nếu được trau dồi tu tập đúng cách sẽ phát triển tuệ. Hay nói cách khác các tuệ phi thường đều có nguồn gốc từ tâm trí bình thường. Tuệ không mang tính thần bí. Các tôn giáo, nhất là các tôn giáo thuộc văn minh Ấn Độ, thường thực hiện giải thoát tâm linh qua các tuệ phát sinh từ

các loại thiền. Có nhiều loại thiền, ví dụ có loại dùng sự tập trung gọi là thiền định (Samadhi), có loại dùng sự quán tưởng trên những đối tượng hoặc những biểu tượng (meditation on visualization), có loại dùng sự kích động các năng lượng bí mật của cơ thể (Kundalini), có loại dùng năng lực của lòng tin (Bhakti) hoặc sự sùng bái (worship) v.v... Riêng đạo Phật, ngoài hai giai đoạn chuẩn bị là *Giới* và *Định*, sự tu tập để giải thoát đặt cơ sở trên sự phát triển các Tuệ, tức sự hiểu biết thâm sâu trực tiếp. Đây là điều rất đặc biệt. Đạo Phật là đạo của trí tuệ của chính người tu, không phải là lòng tin hay sự sùng bái trong tín ngưỡng. Giáo pháp nguyên Thủy của Đức Phật không có mối liên quan với những năng lực thần bí bên ngoài!

Các loại thiền đều giúp trí óc (mind) vượt qua khả năng bình thường của nó để đạt tới những tuệ nhất định. Ví dụ, các đạo sĩ Ấn Độ giáo thường nói đến sự hòa nhập với vũ trụ to lớn chung quanh (một là tất cả) và cũng thấy cả vũ trụ to lớn chung quanh là chính mình (tất cả là một). Đó là một loại tuệ gọi là “*Tâm bất nhị*”, vốn có từ lâu trong các loại thiền định của Ấn Độ giáo. Bên cạnh đó bằng các kỹ thuật tu luyện phát triển từ thiền định, các đạo sĩ cũng tạo ra những tuệ đặc biệt phi thường gọi là thần thông tuệ, như nghe thật xa, nhìn thật xa, xúc chạm thật xa, hiểu tâm ý người khác, biết được các kiếp trước của mình, v.v... tất cả các tuệ do thiền định đó góp phần vào việc giải thoát từ cõi người đến các cõi thiên cao hơn, tốt đẹp hơn (theo quan điểm Ấn độ giáo). Từ trí óc bình thường đến những trạng thái thăng hoa của thiền định, rõ ràng con người đã vượt một đoạn đường dài trong tiến hóa tâm linh. Đa số các tôn giáo, giáo phái Bà La Môn thời đó cũng như thời nay, đều hài lòng với các tuệ thế gian và các thần thông do các loại thiền định. Trước thời Đức Phật, không ai biết sự giải thoát trong các cõi trời tốt đẹp đó cũng chỉ là hữu hạn, không phải là tuyệt đối, nghĩa là cũng vô thường, có sinh, có tử, có thọ mạng. Theo cách nhìn của Đạo Phật, các tuệ giải thoát này vẫn là các tuệ thuộc thế gian (mundane), nghĩa là không đủ để giải thoát ra ngoài ba cõi giới (triloka). Khi sa môn Gautama đắc chứng các tầng thiền định (samapatti) với các tuệ của Định và với các thần thông, ngài phát hiện ra rằng sự giải thoát đến các thiên đàng như thế cũng chưa thực sự là một giải thoát tuyệt đối. Nhờ sự hoài nghi can đảm đó, sa môn Gautama từ bỏ các vị thầy để tiếp tục tu tập. Cuối cùng, bằng thiền quán (Vipassana), Ngài thành công và đạt đến Niết Bàn, một giải thoát tuyệt đối vượt khỏi các tầng trời trong ba cõi (Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới). Sự phát hiện ra các tuệ xuất thế gian tức tuệ của bốn đạo và bốn quả (Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai và A La Hán) đã thay đổi được cả nền văn minh và thân phận loài người. Bằng trí tuệ đặc biệt phi thường, Đức Phật đã chứng thực được con người có khả năng chấm dứt luân hồi sinh tử, thoát ra khỏi những trạng thái hiện hữu vốn

luôn có giới hạn và luôn có khổ đau. Phương cách thiền để tạo ra tuệ giác (thiền tuệ, Vipassana) của Ngài đã trở thành một pháp duy nhất trên cõi người, có thể giúp con người đạt đến một giải thoát cao hơn các thiên đàng, vượt qua hẳn cái giải thoát của các vị Bà La Môn đương thời. Ngay từ đây, chúng ta phải cẩn thận với từ “Giác ngộ” hoặc “Giải thoát”. Có rất nhiều kiểu giác ngộ khác nhau và cũng có rất nhiều kiểu giải thoát khác nhau. Phải căn cứ vào nội dung của giác ngộ hay giải thoát mới biết nó có thuộc về Đạo Phật hay không thuộc về Đạo Phật. Ví dụ pháp môn nào giúp con người vượt ra khỏi thế gian, vượt qua các tầng trời thì nó chính là Đạo Phật. Còn ngược lại, pháp môn nào ôm giữ và ca ngợi cái tươi đẹp đầy ảo tưởng của thế gian, thì đó không phải là Đạo Phật. Đạo Phật giúp con người đi ra khỏi cuộc đời và ra khỏi cả những tồn tại trên các cõi trời. Đây là ý nghĩa thực của Đạo Phật. Sự giải thoát của Đạo Phật hoàn toàn đi ngược lại bản năng con người và vì thế, chỉ dành riêng cho những cá thể đã trưởng thành qua tiến hóa cũng như đã hiểu được giáo pháp vĩ đại này. Không thể có một loại “Đạo Phật đi vào cuộc đời”. Nếu có những giáo phái chủ trương thông tay vào chợ, đi vào cuộc đời, cải tạo thế giới.v.v.. thì đó không phải là Đạo Phật. Chính cái cứu cánh của Đạo Phật mới xác định đó là Đạo Phật hay không phải là Đạo Phật. Niết Bàn (nibbana) là một cứu cánh có nội dung riêng của Đạo Phật nguyên thủy. Những tuệ cần có để đạt tới Niết Bàn là những tuệ riêng chỉ có trong sự tu tập trong giáo pháp lúc còn nguyên thủy.

Nên nhắc lại rằng chỉ có chánh pháp của Đức Phật Gautama mới liệt kê và mô tả những Tuệ xuất thế gian trong quá trình tu chứng, tức những tuệ đặc biệt phi thường giúp vượt qua cả tam giới, chấm dứt luân hồi sinh tử giúp người tu an trú trong trạng thái Niết Bàn. Trong thực tế sinh hoạt tôn giáo, rất khó phân biệt tôn giáo nào thực hiện loại giải thoát nào, và có thực sự đúng như nó tuyên bố như vậy không! Hiện nay có rất nhiều giáo phái tự cho rằng có thể giải thoát khỏi luân hồi sinh tử, nhưng thực tế những giáo phái đó hoàn toàn chỉ tu tập thiền định, không thể nêu lên các tuệ và không thể trình bày phương pháp tu tập tuệ khi thực hiện giải thoát! Một giáo phái hoặc pháp môn không nêu lên được nguyên lý của sự tu tập, không mô tả được những tuệ giải thoát, chi tiết đến từng sát-na tâm, thì khó có thể so sánh với phương pháp tu tập cũng như cứu cánh giải thoát của Đạo Phật dạy bởi Đức Phật Gautama...

TUỆ & GIÁC NGỘ
BS. Phạm Doãn

Wisdom – Aspiring to Supreme Spiritual Wisdom

‘In aspiring to supreme spiritual wisdom, the mind ought to be insensible to every sensuous influence, and be independent of everything pertaining to form, sound, odor, taste, touch, or discrimination. There ought to be cultivated a condition of complete independence of mind; because, if the mind is depending upon any external thing, it is cherishing a delusion; in reality, there is nothing external to the mind. Even the whole realm of sentient life is ephemeral and illusory. Therefore, in the exercise of this Paramita, the mind of an enlightened disciple ought to be unperturbed by any form of phenomena. The Lord of Buddha addressed Subhuti (One of the Buddha’s ten major disciples), saying: “If an enlightened disciple in the exercise of this Paramita was patient in the face of external difficulties and steadily studied and observed this Scripture; and another disciple, realizing that within the meaning and purport of it, there could be no abstract individual existence – no suffering, no one to suffer, no one to attain supreme spiritual enlightenment – and yet patiently accepts it and continues to perfect himself in its virtue, this disciple will have a cumulative merit greater than the former. And why? Because, he is unaffected by any consideration of merit or reward.” ‘ (Diamond Sutra)

The Three Wisdoms

As we bring all the levels of the teachings together like this, we must also combine the paths of study and practice. As it is said:

Learning does not guarantee saintliness,
Nor does saintliness guarantee learning.

This means that we must begin by studying, so that we know the characteristics of the path we intend to practice, we are prepared for any potential pitfalls, and we have some clear and thorough understanding of all that it entails. This comes from studying texts and receiving teachings and explanations from our teachers and Dharma friends, so that we develop the *wisdom born of study*. Then we can use this insight or intelligence to reflect on what we have learnt. It was Tsongkhapa who pointed out:

Examining thoroughly, by day and by night,
With fourfold reasoning, the remaining of what I have heard,
May I banish every doubt with the keen discernment
That is born of such contemplation.

What we investigate and think deeply about what we have heard, after a while we begin to understand the main points of the teachings for ourselves and gain confidence in their truth and validity. This confidence is based on our own process of reflection and on what we have understood for ourselves. It is quite different from a theoretical knowledge of, and unquestioning reliance upon, what is said in the texts and teachings. It is the point when we begin to say to ourselves, “Ah, this is really true. This is actually how it is.” This is known as *wisdom born of reflection*.

If we have nothing but the wisdom born of study, we may have some understanding, but this understanding will not be stable. For example, if we hear something we haven't heard before, we will get confused. Yet once the wisdom of study has developed into the wisdom born of reflection, we will have more confidence and certainty because of having thought things through deeply for ourselves. Then even when we hear something we have not heard before, we will be in a position to reflect on it and compare it with our own understanding. We won't be thrown straight away into a state of confusion and begin to doubt all that we heard before. If we have really thought about the main points of the teachings and come to some understanding about them, then we will be able to reflect on anything else we hear in the light of that understanding. We will be able to put whatever we hear to the test and judge for ourselves whether it is valid or mistaken. We will have the confidence to do this. This is what we call the *wisdom born of reflection*.

Then, as we meditate more and more on these topics of reflection, which we have understood to be true, our understanding of them grows in clarity, until eventually it develops into an unshakable confidence and certainty. This is the *wisdom born of meditation*.

This shows the importance of combining study, reflection, and meditation. First we must study the texts, this is vital. Then we need to think deeply about what we have studied. Finally, we must integrate our understanding into our experience through practice, so that it really touches us and has a profound effect. This is the tradition as it was practiced in the past in Tibet.

(His Holiness The Dalai Lama in Mind in Comfort And Ease)

Wispy - mỏng manh, thưa thớt

Withered - bị héo, tàn úa (Wither - làm cho khô, làm héo)

Without form – vô tướng, vô sắc

Witty – hóm hình, dí dỏm

Wobble - lắc lư, lung lay

Wondrous - kỳ lạ

Wont – thói quen làm việc gì

Wrath – niệm

Wrathful deity - vị thần phẫn nộ

Wretch - người bất hạnh, người khốn khổ

Wriggle - sự quăn quai, uốn éo, luồn lách

Wringing - uớt sũng (quần áo)

Wry – nhăn nhó biểu hiện sự thất vọng

Wu-wei (Chinese) – no-action by learning and following the mysterious,
constantly changing pattern of the cosmo...

- non-interference

- Thuyết vô vi của đạo Lão

Wu-hsing (Ngũ Đại)– five phases known as five Elements or Agents.
Articulate (nối khớp) Ch'i as greater or lesser YIN (Water and Metal),
greater or lesser YANG (Fire and Wood) and a balanced center (Earth).
These phases are related through patterns that are mutually engendering
(Wood-Fire-Earth-Metal-Water) and mutually destructive (Fire-Water-
Earth-Wood-Metal)



X

Xenoglossy – the ability to speak an unlearned language.

Trẻ nít từ 3 đến 5 tuổi đột nhiên nói tiếng ngoại quốc, vì tiền kiếp đã sống tại nước nào đó...

Xenography – the ability to write an unlearned foreign language.

Trẻ nít từ 3 đến 5 tuổi đột nhiên viết được ngoại ngữ, vì tiền kiếp đã sống tại nước nào đó...

Xenophobic – ghét người nước ngoài, bài ngoại

Xuanzang - Ngài Huyền Trang (602—664)

1. Xuanzang's Beginnings (602-630)

Born of a family possessing erudition for generations in Yanshi prefecture of Henan province, Xuanzang, whose lay name was Chenhui, was the youngest of four children. His great-grandfather was an official serving as a prefect, his grand-father was appointed as Professor in the National College at the capital, and his father was a Confucianist of the rigid conservative type who gave up office and withdrew into seclusion to escape the political turmoil that gripped China at that time. According to traditional biographies, Xuanzang displayed a precocious intelligence and seriousness, amazing his father by his careful observance of the Confucian rituals at the age of eight. Along with his brothers and sister, he received an early education from his father, who instructed him in classical works on filial piety and several other canonical treatises of orthodox Confucianism.

After the death of Xuanzang's father in 611, his older brother Chensu, later known as Changjie, became the primary influence on his life. As a result, he commenced visiting the monastery of Jingtu at Luoyang where his brother dwelled as a Buddhist monk, and studying sacred texts of the faith with all the ardor of a young convert. When Xuanzang requested to take Buddhist orders at the age of thirteen, the abbot Zheng Shanguo made an exception in his case because of his precocious sapience.

In 618, due to the civil war breaking out in Henan, Xuanzang and his brother sought refuge in the mountains of Sichuan, where he spent three years or so in the monastery of Kong Hui plunging into the study of various Buddhist texts, such as the Abhidharmakosa-sastra (Abhidharma Storehouse Treatise). In 622, he was fully ordained as a monk. Deeply confused by myriad contradictions and discrepancies in the texts, and not receiving any solutions from his Chinese masters, Xuanzang decided to go to India and study in the cradle of Buddhism.

2. Pilgrimage to India (630-645)

An imperial decree by the Emperor Taizong (T'ai-tsung) forbade Xuanzang's proposed visit to India on the grounds on preserving national security. Instead of feeling deterred from his long-standing dream, Xuanzang is said to have experienced a vision that strengthened resolve. In 629, defying imperial proscription, he secretly set out on his epochal journey to the land of the Buddha from Chang'an.

Xuanzang reports that he travelled by night, hiding during the day, enduring many dangers, and bereft of a guide after being abandoned by his companions. After some time in the Gobi Desert, he arrived in Liangzhou in modern Gansu province, the westernmost extent of the Chinese frontier at that time and the southern terminus of the Silk Road trade route connecting China with Central Asia. Here he spent approximately a month preaching the Buddhist message before being invited to Hami by King Qu Wentai (Ch'u Wen-tai) of Turfan, a pious Buddhist of Chinese extraction. It soon became apparent to Xuanzang that Qu Wentai, although most hospitable and respectful, planned to detain him for life in his Court as its ecclesiastical head. In response, Xuanzang undertook a hunger strike until the king relented, extracting from Xuanzang a promise to return and spend three years in the kingdom upon his return. After remaining there for a month more for the sake of the dharma, Xuanzang resumed his journey in 630, well provided with introductions to all the kings on his itinerary, including the formidable Turkish Khan whose power extended to the very gates of India. Having initially left China against the will of the Emperor, he was no longer an unknown fugitive fleeing in secret, but an accredited pilgrim with official standing.

At long last, Xuanzang reached his ultimate destination, where his strongest personal interest in Buddhism was located and the principal portion of his

time abroad was spent: the Nalanda monastery, located southwest of the modern city of Bihar in northern Bihar state. As a far-famed metropolis of Buddhist monastic education, Nalanda was a veritable monastic city consisting of some ten huge temples with spaces between divided into eight compounds, surrounded by a high wall. There were over ten thousand Mahayana monks there engaged in the study of the orthodox Buddhist canon as well as the Vedas, arithmetic, and medicine. According to legend, Silabhadra (529-645), abbot of Nalanda, was considering suicide after years of wasting illness when he received instructions from deities in a dream, commanding him to endure and await the arrival of a Chinese monk in order to guarantee the preservation of the Mahayana tradition abroad. Indeed, Xuanzang became Silabhadra's disciple in 636 and was initiated into the Yogacara lineage of Mahayana learning by the venerable abbot. While at Nalanda, Xuanzang also studied Sanskrit and Brahmana philosophy. Subsequent studies in India included hetu-vidya (logic), the exegesis of Mahayana texts such as the Mahayana-sutramkara (Treatise on the Scripture of Adorning the Great Vehicle), and Madhyamika ("Middle-ist") doctrines.

The name of the Madhyamika School, founded by Nagarjuna (2nd century CE), derives from its having sought a middle position between the realism of the Sarvastivada (Doctrine That All Is Real) School and the idealism of the Yogacara (Mind Only) School. Xuanzang appears to have combined these two systems into each other in a more eclectic and comprehensive Mahayanism. With the approval of his Nalanda mentors, Xuanzang composed a treatise, Hui zong lun (Hui-tsung-lun or "On the Harmony of the Principles"), which articulates his synthesis.

At Nalanda, Xuanzang became a critic of two major philosophical systems of Hinduism opposed to Buddhism: the Samkhya and the Vaiseshika. The former was based upon a dualism of Nature and Spirit. The latter was a realist system, immediate and direct in its realism, resting upon the acceptance of the data of consciousness and experience as such: in brief, it was a melding of monism and atomism. Such beliefs were in absolute contradiction to the acosmic idealism of the Buddhist Yogacara, which evenly repelled the substantial entity of the ego and the objective existence of matter. Xuanzang also critiqued the atheistic monism of the Jains, especially inveighing against what he saw as their caricature of Buddhism in terms of Jain monastic garb and iconography.

Xuanzang's success in religious and philosophical disputes evidently aroused the attention of some Indian potentates, including the King of Assam and the poet-cum-dramatist king Harsha (606-647), who was regarded as a Buddhist patron saint upon the throne like Ashoka and Kanishka of old. An eighteen-day religious assembly was convoked in Harsha's capital of Kanauj during the first week of the year 643, during which Xuanzang allegedly defeated five hundred Brahmins, Jains, and heterodox Buddhists in spirited debate.

Following these public successes in India, Xuanzang resolved to return to China by way of Central Asia. He followed the caravan-track that led across the Pamirs to Dunhuang. In the spring of 644, he reached Khotan and awaited a reply to his request for return addressed to the Emperor Taizong. In the month of November, Xuanzang left for Dunhuang by a decree of the Emperor, and arrived in the Chinese capital Chang'an the first month of the Chinese Lunar Year 645.

3. His Return to China and Career as Translator (645-664)

Traditional sources report that Xuanzang's arrival in Chang'an was greeted with an imperial audience and an offer of official position (which Xuanzang declined), followed by an assembly of all the Buddhist monks of the capital city, who accepted the manuscripts, relics, and statues brought back by the pilgrim and deposited them in the Temple of Great Happiness. It was in this Temple that Xuanzang devoted the rest of his life to the translation of the Sanskrit works that he had brought back out of the wide west, assisted by a staff of more than twenty translators, all well-versed in the knowledge of Chinese, Sanskrit, and Buddhism itself. Besides translating Buddhist texts and dictating the *Da tang xi yu ji* in 646, Xuanzang also translated the *Dao de jing* (Tao-te Ching) of Laozi (Lao-tzu) into Sanskrit and sent it to India in 647.

His translations may, by and large, be divided into three phases: the first six years (645-650), focusing on the *Yogacarabhumi-sastra*; the middle ten years (651-660), centering on the *Abhidharmakosa-sastra*; and the last four years (661-664), concentrating upon the *Maha-prajnaparamita-sutra*. In each phase of his career as a translator, Xuanzang saw his task as introducing Indian Buddhist texts to Chinese audiences in all their integrity. According to Thomas Watters, the total number of texts brought by Xuanzang from India to China is six hundred and fifty seven, enumerated as follows:

Mahayanist sutras: 224 items
Mahayanist sastras: 192
Sthavira sutras, sastras and Vinaya: 14
Mahasangika sutras, sastras and Vinaya: 15
Mahisasaka sutras, sastras and Vinaya: 22
Sammitiya sutras, sastras and Vinaya: 15
Kasyapiya sutras, sastra and Vinaya: 17
Dharmagupta sutras, Vinaya, sastras: 42
Sarvastivadin sutras, Vinaya, sastras: 67
Yin-lun (Treatises on the science of Inference): 36
Sheng-lun (Etymological treatises): 13

4. The Faxiang School

The Chinese Faxiang School, derived from the Indian Yogacara (yoga practice) School, is based upon the writings of two brothers, Asanga and Vasubandhu, who explicated a course of practice wherein hindrances are removed according to a sequence of stages, from which it gets its name. The appellation of the school originated with the title of an important fourth or fifth-century CE text of the school, the Yogacarabhumi-sastra. Yogacara attacked both the provisional practical realism of the Madhyamika School of Mahayana Buddhism and the complete realism of Theravada Buddhism. Madhyamika is regarded as the nihilistic or Emptiness School, whereas Yogacara is seen as the realistic or Existence School. While the former is characterized as Mahayana due to its central theme of emptiness, the latter might be considered to be semi-Mahayana to a point for three basic reasons: the Yogacara remains realistic like the Abhidharma School; it expounds the three vehicles side by side without being confined to the Bodhisattvayana; and it does not accent the doctrine of Buddha nature.

5. Conclusion

As an early and influential Chinese Buddhist monk, Xuanzang embodies the tensions inherent in Chinese Buddhism: filial piety versus monastic discipline, Confucian orthodoxy versus Mahayana progressivism, etc. Such tensions can be seen not only in his personal legacies, which include the extremely popular Chinese novel based on his travels, *Xiyouji* (Journey to the West), but also in the career of scholastic Buddhism in China.

For a time during the middle of the Tang Dynasty the Faxiang School achieved a high degree of eminence and popularity across China, but after the passing of Xuanzang and Kuiji the school swiftly declined. One of the factors resulting in this decadence was the anti-Buddhist imperial persecutions of 845. Another likely factor was the harsh criticism of Faxiang by members of the Huayan (Hua-yen) School. In addition, the philosophy of this school, with its abstruse terminology and hairsplitting analysis of the mind and the senses, was too alien to be accepted by the practical-minded Chinese. (Internet Encyclopedia of Philosophy)

Ngài Huyền Trang hay Đường Tam Tạng

Nhiều người đã đọc truyện Tây Du, kể chuyện Đường tam tạng sang Tây Trúc thỉnh kinh, dọc đường gặp bao nhiêu nỗi khó khăn cực nhọc, nhưng rồi cũng thành công, mang được nhiều kinh sách Phật về Trung Quốc. Sở dĩ Ngài được như vậy là nhờ sự giúp đỡ của các đệ tử Tôn Ngộ Không, Trư Bát Giới, Sa Tăng và Bạch Mã như đã được kể trong truyện. Thật ra, Tây Du Ký do Ngô Thời Ân (thế kỷ thứ XVI, đời nhà Minh, 1368-1644, bên Tàu) tưởng tượng ra mà viết, còn cuốn Tây Vực Ký mới là tác phẩm do chính ngài Huyền Trang viết, sau cuộc du hành kéo dài từ năm 629 đến năm 645, hết 17 năm. Tây Du Ký hấp dẫn hơn vì nó chứa đựng nhiều chi tiết ly kỳ, huyền ảo, siêu thực do óc tưởng tượng của một văn sĩ thông minh tạo ra; hơn nữa, đối với ai có kiến thức về duy thức học thì lại thấy nó mang mật nghĩa về môn học khó khăn đó. Muốn biết các chi tiết xác thực về chuyến đi thì phải coi Tây Vực Ký. Người ta gọi ngài Huyền Trang là Đường Tam Tạng vì ngài sống vào thời nhà Đường (618 - 907) và bản thân ngài tinh thông cả ba tạng Kinh, Luật, Luận. Người ta cũng gọi ngài Huyền Trang là Tam Tạng pháp sư, pháp sư nghĩa là vị sư tinh thông cả ba tạng. Pháp sư cũng có nghĩa vị sư sở trường về giảng Kinh, thuyết Pháp.

Ngài Huyền Trang họ Trần, sinh năm 602 tại Lạc Dương, tỉnh Hà Nam, Trung Quốc. Bấy giờ nhà Tùy còn đang cai trị. Lúc bắt đầu đi học thì cũng như đa số sĩ tử thời đó, ngài học theo Khổng. Nhưng đến năm 13 tuổi, ngài xin xuất gia theo Phật. Năm 20 tuổi, ngài thọ cụ túc giới và trở thành sa di (cụ túc = đầy đủ; *cụ túc giới nghĩa là giới đầy đủ*, tỳ-kheo phải giữ đủ 250 điều, tỳ-kheo-ni phải giữ đủ 348 điều). Vào lúc 28 tuổi ngài nguyện đi Tây Trúc thỉnh kinh sách Phật để mang về Trung quốc, dịch ra, để truyền bá đạo của đức Thế tôn. Nhưng bấy giờ nhà Đường mới lên chưa kịp chinh phục các khu vực miền Tây, do đó ngài ra đi mà không có sắc điệp nghĩa là giấy

tờ chính thức do nhà vua cấp cho để tiện việc đi đường và giới thiệu. Đã không cấp giấy tờ, vua Đường Thái Tông còn ra lệnh cấm không cho ngài khởi hành, các bạn đồng hành của ngài đều rút lui, riêng mình ngài cương quyết giữ vững lời nguyện. Ở cửa ải Ngọc Môn, một nhà lữ hành khuyên ngài quay lại vì đường đi cực kỳ nguy hiểm, nhưng ngài không lùi, ý chí sắt đá không hề suy yếu. Hành trình phải qua những miền hoang vu, sa mạc, cho nên ngài suýt bỏ mạng nhiều phen, nhưng do chư Phật gia hộ, ngài qua mọi tai nạn. Ngài được các quốc vương Tây Vực tiếp đãi và giúp đỡ rất tận tình (Tây Vực, Tây Trúc, Thiên Trúc là những tiếng dùng để chỉ nước Ấn-Độ, thời xưa nước ấy chia làm nhiều nước nhỏ).

Khi còn ở trong nước, ngài rất chăm chú nghiên cứu tam tạng. Tư chất thông minh tốt bậc, ngài học rất nhanh và hiểu rất sâu. Khi tới Ấn-Độ, ngài học hỏi thêm nhiều bộ kinh luận thuộc loại khó nhất. Một giảng sư 70 tuổi nói về ngài như sau: “Vị sư Trung Hoa này thật thông minh sắc sảo và không ai trong đại chúng này có thể sánh bằng. Trí tuệ của ngài có thể tương đương với truyền thống của ngài Thế Thân và ngài Vô Trước ...”. Đã là một học giả uyên thâm, ngài còn có tài hùng biện nữa. Khi ở tu viện nổi tiếng nhất là tu viện Nalanda, danh tiếng của ngài lan rộng vì ngài đã có dịp tranh luận với những người ngoại đạo, những nhà sư tiểu thừa và ngay cả với các nhà sư đại thừa hiểu sai và giảng sai giáo pháp. Những người đó nghe ngài thuyết xong đều chịu thua. Một người ngoại đạo dán giấy ra ngoài cửa, thách ai dám bẻ 40 ý kiến của mình đã viết ra trên đó; ông ta đã nghe ngài lý luận và chịu khuất phục. Một nhà sư đại thừa tên là Sư Tử Quang (Simhaprabha) rất thông Trung quán luận và Bách luận, đã công kích và đòi bỏ thuyết Du-già. Do được nghe lời lý luận của ngài mà sư ấy thất thế. Ông ta nhờ bạn đến đấu lý trả thù nhưng ông này cảm phục ngài, không tranh cãi!

Ở tu viện Nalanda, ngài được học chánh pháp nơi vị sư trưởng là ngài Giới Hiền (Silabhadra), được nghe giảng về Trung luận, Bách luận, Du-già sư địa luận, Thuận chánh lý luận, Nhân minh luận, Đối pháp, Tập lượng v.v... Tại các nơi mà ngài chỉ trú ngụ ngắn hạn, ngài cũng học hỏi được rất nhiều, kể cả lý thuyết của nhiều bộ phái trong đạo Phật. Sự thông minh xuất chúng và ý chí sắt đá của ngài là những yếu tố giúp ngài thành đạt điều sở cầu tìm hiểu Phật pháp. Còn một nguyện nữa là thỉnh kinh và dịch kinh.

Trở về Trung Quốc vào năm 645 với rất nhiều kinh sách chữ phạn, ngài được nhà vua tiếp kiến. Ngài dọn đến ở chùa Hoằng Phước và bắt đầu dịch kinh. Với số lượng kinh lớn như vậy, không thể nào ngài làm nổi một mình cho hết được. 12 vị sư danh tiếng tinh thông kinh điển đại thừa và tiểu thừa,

9 nhà sư giỏi văn phạm, 1 nhà sư chuyên về ngữ nguyên học và một nhà sư học giả về phạm ngữ cùng với ngài làm việc. Nhà vua đích thân thăm hỏi luôn luôn về công cuộc dịch kinh và ưng thuận cấp thêm nhân lực, và nhà vua đã phê vào cuốn Tây Vực Ký của ngài soạn, phụng theo ý vua.

Ngài dịch khoảng bảy chục tác phẩm chia làm hơn 1300 tập, thật là vĩ đại! Vì bận dịch và lo nhiều việc khác như xây tháp tại chùa Từ Ân để chứa kinh, phòng cháy, nên sách do ngài trước tác không có nhiều. Ta cần chú ý đến tính cách bác học của ngài trong việc chọn kinh để dịch. Ngài dịch kinh sách tiểu thừa, đại thừa. Ngài dịch các bộ luận, đặc biệt là Duy thức luận, duy thức là lý thuyết của Pháp tướng tông mà ngài là vị giáo tổ. Ngài không quên dịch một số tác phẩm Mật tông và Tịnh độ tông vì đức tin của ngài vào hai pháp môn ấy. Thật vậy, ngài đã thành tâm niệm chú những khi gặp hiểm nguy và luôn luôn thoát nạn, ngài cũng có ước nguyện tái sinh lên cung trời Đâu-Suất để thọ giáo đức Di-Lặc về Du-già sư địa luận.

Năm 664, ngài 63 tuổi và mới dịch xong bộ Bát-nhã ba-la-mật, ngài cảm thấy mệt, vài ngày sau ngài viên tịch, vua Đường Cao Tông ra lệnh làm quốc táng và xây tháp cho ngài tại chùa Từ Ân. Thật là một cao tăng đáng cho chúng ta khâm phục.



Ngài Huyền Trang (602-664)

---oOo---

Xylography - thuật khắc gỗ

Y

Yama (SKT) – king of underworld = Diêm vương

Yama – five prohibitions: steal, lie, take intoxicants, kill or harm another creatures and to engage in sexual intercourse...

Yama world – âm phủ

Yasa

Yasa was a bhikkhu during the time of Gautama Buddha. He was the sixth bhikkhu in the Buddha's sangha and was the sixth to achieve arahanthood. Yasa lived in the 6th century BCE in what is now Uttar Pradesh and Bihar in northern India.

Yasa was raised in Varanasi in a life of luxury. His father was a millionaire. The family home was full of servants, musicians and dancers who catered for the family's needs and entertainment. One day, when he had become a young man, Yasa awoke early and saw his female servants and entertainers asleep in a repulsive state. Disgusted by the spectacle, Yasa realised the vanity of worldly life, and left the family home muttering "Distressed am I, oppressed am I" and journeyed in the direction of Isipatana where the Buddha was temporarily residing after his first five bhikkhus had attained arahantship. This was five days after all of the first five bhikkhus had attained arahantship.

The Buddha was pacing up and down in an open space near where Yasa was muttering "Distressed am I, oppressed am I", and called Yasa over to him, inviting him to sit down. Yasa took off his golden sandals, saluted and sat down. The Buddha gave a dharma discourse, and Yasa achieved the first stage of arahanthood, sotapanna.

At first, the Buddha spoke about generosity (Dana), morality (sila), celestial states (sagga), the evils of sensual pleasure (kamadinava), blessing of renunciation (nekkhammanisamsa), before teaching the Four Noble Truths. Yasa's mother had noticed her son's absence, and notified her husband, who sent horsemen in four directions to search for Yasa. Yasa's father headed in

the direction of Isipatana, following the trail left by the golden slippers. When the millionaire saw the Buddha and asked him if he had seen Yasa, the Buddha asked him to sit down, and then delivered a dharma talk. After this Yasa's father became the first to take refuge in the Triple Gems, the Buddha, Dharma and Sangha. Yasa, who was in the vicinity and had heard the talk given to his father, became an arahant. After father and son were reunited, the father invited the Buddha and the Sangha to his home for alms on the following day. The Buddha then ordained Yasa.

The Buddha and his six arahants visited the home of Yasa the following day. Yasa's mother and his former wife thus became the first two female lay disciples. Upon hearing of Yasa's ordination, four of his closest friends, Vimala, Subahu, Punjabi and Gavampati followed him into the sangha and they too became arahants. Within two months, a further fifty of Yasa's friends had joined the Sangha and attained arahantship, bringing the total number of arahants to sixty.

Đức Phật giác ngộ cho Yasa và những người bạn

Gần Benares, có con trai người triệu phú tên là Yasa, tuy sống cuộc đời đầy đủ xa hoa, nhưng lại sớm chán cảnh sống thế gian tầm thường vô vị. Yasa tìm đến Đức Phật, bộc lộ với Đức Phật tâm trạng chán chường của mình, và được Đức Phật thuyết pháp về hạnh bố thí, về nếp sống đạo đức, về các cõi Trời, về nguy hại của dục lạc thế gian, về hạnh phúc của nếp sống Thánh, hỷ xả, không tham trước. Và sau đó, Đức Phật giảng cho Yasa về bốn chân lý cao cả: sự khổ, nguyên nhân của khổ, cảnh giới Niết bàn an lạc và con đường đạo tám nhánh dẫn tới Niết bàn.

Cha của Yasa, trên đường đi tìm con trai, cũng đến Vườn Nai và được nghe Phật thuyết pháp, ông xin Phật cho quy y và trở thành người đệ tử tại gia đầu tiên của Phật. Còn Yasa thì xin Phật cho xuất gia và không bao lâu chứng quả A la hán. Khi Đức Phật đến thăm nhà cha của Yasa theo lời thỉnh cầu của ông này, thì cả người mẹ và người vợ cũ của Yasa cũng xin quy y làm đệ tử tại gia của Đức Phật. Bốn người bạn của Yasa là Vimala, Subaha, Tunnaji và Barampati, noi gương Yasa cũng xin xuất gia, và không bao lâu đều chứng quả A la hán.

Ngoài ra, hơn năm mươi người bạn khác của Yasa, từ các gia đình và địa phương khác nhau, nghe tin Yasa chứng được Thánh quả, cũng đều tụ tập về

đây xin xuất gia theo Đức Phật, và sau một thời gian, tất cả đều chứng quả A la hán.

---oOo---

Yasodhara - Da-Du Đà-La, mẹ của La-Hầu-La, phu nhân của đức Phật

Yasodhara was the daughter of King Suppabuddha, and Pamita, sister of the Buddha's father, King Suddhodana. She was born on same day in the month of "Vaishaka" same day as Prince Siddhartha. Her father was a Koliya chief and her mother came from a Shakya family. The Shakya and the Koliya were branches of the Adicca or Iksvaku clan of the solar dynasty. There were no other families considered equal to them in the region and therefore members of these two royal families married only among themselves.

She was wedded to her cousin, the Shakya prince Siddhartha, in his 16th year when she was also 16 years of age. At the age of 29, she gave birth to their only child, a boy named Rahula. On the day of his birth, the Prince left the palace. Yasodhara was devastated and overcome with grief. Hearing that her husband was leading a holy life, she emulated him by removing her jewellery, wearing a plain yellow robe and eating only one meal a day. Although relatives sent her messages to say that they would maintain her, she did not take up those offers. Several princes sought her hand but she rejected the proposals. Throughout his six year absence, Princess Yasodhara followed the news of his actions closely.

When the Lord Buddha visited Kapilavatthu after enlightenment, Yasodhara did not go to see her former husband but ask Rahula to go to Buddha to seek inheritance. For herself, she thought: "Surely if I have gained any virtue at all the Lord will come to my presence." According to fulfill her wish Lord Buddha came to her presence and admired her patience and sacrifice will helped him to fulfill his wishes not in this birth but also in previous birth...

Some time after her son Rahula became a novice monk, Yasodhara also entered the Order of Monks and Nuns and within time attained Arahantship. She was ordained as Bhikkhuni included among the five hundred ladies following Mahapajapati Gotami to establish Bhikkhuni Order. She died at 78, two years before Buddha's Parinibbana or Parinirvana...

Công Chúa Da-Du Đà-La - Yasodhara

Cách đây chừng 27 thế kỷ, tại phía Bắc nước Ấn-Độ ngày nay, có con sông Rohini ngăn cách hai vương quốc: một thuộc bộ tộc Thích-Ca, một thuộc bộ tộc Câu-Lị. Vua Thiện-Giác (của bộ tộc Câu-Lị) lấy bà Cam-Lộ là em của vua Tịnh-Phạn (của bộ tộc Thích-Ca), sinh ra công chúa Da-Du-Đà-La. Công chúa là một người xinh đẹp, dịu dàng, thông minh và đức hạnh, có mái tóc đen bóng mượt buông dài xuống tới chân.

Vua Tịnh-Phạn lấy hai em gái của vua Thiện-Giác là Ma-Da và Ba-Xà-Ba-Đề. Hoàng hậu Ma-Da sinh ra thái tử Tất-Đạt-Đa được bảy ngày thì mất, nên thái tử được dì là thứ hậu Ba-Xà-Ba-Đề chăm nuôi.

Thái tử Tất-Đạt-Đa và công chúa Da-Du-Đà-La cùng tuổi với nhau. Khi thái tử được mười sáu tuổi thì phụ hoàng và mẫu hậu cho tổ chức một buổi lễ lớn trong đó một số đông công chúa được mời tham dự, mục đích là để cho thái tử chọn người bạn đời. Sau buổi lễ, cô nào cũng được thái tử tặng quà nhưng khi người cuối cùng là công chúa Da-Du-Đà-La tiến lên thì lại vừa hết quà. Thái tử bèn lấy chuỗi ngọc mà mình đang đeo trên cổ mà đeo vào cổ công chúa. Có lẽ có một cái gì đó liên hệ giữa hai người! Nếu căn cứ vào truyền tiền thân của đức Thích-Ca thì trong nhiều kiếp trước, thái tử và công chúa đã từng là những cặp vợ chồng rất hạnh phúc và biết hy sinh cho nhau. Hai hoàng tộc nghĩ rằng đã đến lúc tổ chức đám cưới cho hai người. Tuy nhiên, vua Thiện-Giác biết chuyện các thầy tướng số trước đây, khi thái tử mới sinh, đã nói rằng thái tử sẽ xuất gia tu thành Phật, và nhà vua nghĩ rằng với lòng từ bi thì dù có lên ngôi, cũng chẳng thể dùng võ nghệ mà ra trận chiến đấu, thế thì không thể làm phò mã được. Tuy nhiên, lòng công chúa đã ngã về thái tử rồi.

Vua Thiện-Giác bèn cho tổ chức thi bắn cung, cưỡi ngựa và đấu kiếm ... Nhân tài các nơi được vời về kinh đô. Thái tử thắng vẻ vang tất cả các cuộc đấu. Lúc bấy giờ, vua Thiện-Giác mới thuận gả công chúa cho thái tử!

Trở về truyền tiền thân, thoát đầu, vào thời Phật Nhiên-Đăng, thái tử Tất-Đạt-Đa là nhà tu khổ hạnh Sumedha. Sau bao nhiêu thời gian nỗ lực tu hành, bồ-tát Sumedha được Phật Nhiên-Đăng thọ ký cho thành Phật. Lúc ấy thì công chúa Da-Du-Đà-La là một thiếu nữ dòng quyền quý, tên là Sumita. Khi được biết rằng Phật Nhiên-Đăng đã thọ ký cho bồ-tát Sumedha thành Phật, tên là Cồ-Đàm, bộ tộc Thích-Ca vào những kiếp sau này thì nàng Sumita bèn cắt tóc, phát nguyện sẽ làm vợ của Cồ-Đàm, để hết lòng giúp chồng

chứng đắc Phật quả. Do hạnh nguyện ấy và do tu hành tinh tấn trong nhiều kiếp, nàng Sumita đã là bạn đời trong rất nhiều kiếp của chàng Tất-Đạt-Đa và đã tận lực giúp chồng trên đường giác ngộ.

Làm công nương của thái tử Tất-Đạt-Đa từ năm 16 cho đến năm 29 tuổi, thì bà Da-Du-Đà-La sinh ra hoàng nam La-Hầu-La. Ngay khi ấy thì thái tử từ bỏ cung vàng điện ngọc, gia đình đầm ấm, để ra đi tìm đường giải thoát, giải thoát khỏi mọi khổ đau cho chính mình và cho chúng sinh. Thoạt đầu, Ngài tu với đạo sĩ Ka-La-Ma rồi với đạo sĩ Uất-Đầu-Lam-Phất nhưng sau phải bỏ đi vì không thấy đường giải thoát. Rồi Ngài tu khổ hạnh với nhóm năm người, đứng đầu là ông Kiều-Trần-Như (vẫn thường được gọi là năm anh em ông Kiều-Trần-Như, tuy đứng đầu mà ông này lại nhỏ tuổi nhất). Khi nhận thấy tu sĩ Tất-Đạt-Đa không tu theo cách ép xác nữa, nhóm ông Kiều-Trần-Như bỏ đi về Ba-La-Nại. Lấy lại sức nhờ một bát cháo sữa của thôn nữ Sujita, tu sĩ quyết chí tu hành cho đến khi chứng Phật quả và cuối cùng Ngài thành Phật dưới cội cây bồ-đề.

Khi vua Tịnh-Phạn biết con mình đã thành Phật thì cho hết người này đến người khác thỉnh đức Thế Tôn trở về thành Ca-Tì-La-Vệ... Đức Phật chấp thuận và khi Ngài về tới nơi, tất cả mọi người ủa ra đường, hân hoan cung nghinh Ngài. Chỉ có công chúa Da-Du-Đà-La ở lại trong phòng của mình và nghĩ rằng “Nếu ta còn chút đức hạnh nào thì chính đức Phật sẽ tới nơi đây”. Bà cũng chỉ cho con trai bảy tuổi của mình là hoàng tôn La-Hầu-La biết con người oai nghiêm, đẹp đẽ, bình thản đang đi đầu đoàn tăng chúng, chính là đức Phật và cũng chính là thân phụ của chú.

Bà khuyên chú xin thân phụ ban cho di sản. Về sau, khi gặp đức Phật, chú có xin như vậy. Đức Phật nghĩ rằng di sản quý giá nhất trên thế gian không phải là của cải, danh vọng, ngai vàng mà là giác ngộ và giải thoát, cho nên Ngài nhờ đại trưởng lão Xá-Lợi-Phất làm lễ xuất gia cho chú và đỡ đầu cho chú. Về việc này, có tài liệu kể rằng vua Tịnh-Phạn không vui và vua đã đề nghị với đức Phật rằng nếu một người nhỏ tuổi muốn xuất gia thì phải được cha mẹ đồng ý. Đức Phật nhận lời và điều này được ghi vào giáo luật. Có chỗ lại nói rằng người thỉnh cầu không phải là vua Tịnh-Phạn mà chính là công nương Da-Du-Đà-La.

Nhà vua thỉnh đức Phật và tăng đoàn về cung, cúng dàng trai tăng. Nhà vua kể cho đức Phật nghe: trước đây, có người đồn đức Phật đã chết trên đường tu. Đức Phật hỏi nhà vua có tin không, nhà vua trả lời: không tin. Đức Phật bèn nói một truyện tiền kiếp của Ngài và nhà vua có liên quan đến việc ấy,

chúng ta có thể coi đầy đủ trong Tiểu Bộ Kinh, tập thứ VII, truyện số 447 nói về Maha Dhamma-Pala.

Khi đức Phật thọ thực xong thì Ngài đưa bát cho nhà vua cầm và Ngài đi vào phòng của công chúa, có hai đại đệ tử theo hầu. Ngài ngồi trên ghế kê sẵn và nói: “Hãy để công chúa đánh lễ ta theo như ý nàng muốn”. Công chúa tiến lên đến gần đức Phật, chụm hai chân, quỳ xuống đặt đầu lên chân Ngài mà khóc. Rồi vua Tịnh-Phạn và hoàng hậu Ba-Xà-Ba-Đề kể hết đức hạnh của con dâu cho Phật nghe: “Khi con dâu ta nghe thấy Ngài chỉ khoác tấm y vàng đơn giản thì nàng bỏ hết đồ trang sức và y phục sang trọng mà chỉ đắp y vàng. Khi nàng nghe thấy Ngài chỉ dùng một bữa mỗi ngày thì nàng cũng theo như thế. Khi nàng nghe thấy Ngài nằm giường thấp gỗ cứng thì nàng bỏ hết giường chiếu sang trọng trong cung. Khi nàng nghe thấy Ngài bỏ hết tràng hoa và hương thơm thì nàng cũng làm như vậy. Một số vương tôn công tử ngỏ ý muốn cầu hôn nhưng nàng gạt bỏ hết”.

Đức Phật bèn cho mọi người biết rằng: đã nhiều lần trong những kiếp trước, công chúa từng là vợ quý của Ngài chứ không phải chỉ kiếp này mà thôi. Ngài bèn kể cho nhà vua và mọi người một truyện tiền kiếp của Ngài và Công Chúa khi còn là đôi ca-thần tên là Nguyệt Lang và Nguyệt Nga, họ thương yêu nhau hết sức và sống chết có nhau. Chúng ta có thể xem đầy đủ câu truyện ấy trong Tiểu Bộ Kinh, tập thứ VIII, truyện thứ 485 nói về Canda Kinnara.

Sau khi vua Tịnh-Phạn băng hà, hoàng hậu Ba-Xà-Ba-Đề hết sức phẫn đấu xin được xuất gia và được như nguyện. Rồi công chúa Da-Du-Đà-La cũng được gia nhập ni đoàn, bà chứng quả a-la-hán, điều hết sức đặc biệt là bà đắc thần thông siêu đẳng. Bà nhập diệt năm 78 tuổi tức là trước đức Phật 2 năm. Không thấy nói đến đám tang của bà được tổ chức ra sao. Người ta chỉ nhắc lại rằng bà là một phụ nữ tuyệt vời, một người vợ tuyệt vời, một ni sư đắc đạo cao siêu.

---oOo---

Yearn – khao khát, mong mỏi, ao ước

Yielding - mềm mỏng, nhân nhượng

Yob - người cộc cằn, thô lỗ

Yoga – derives from the verb **YUJ**: to yoke or to bind together. Its goal is

to link the mind of the yogi (người tập yoga) with his self and to tether (fasten) all the powers and impulses of the mind, so that consciousness becomes unified in a way that is normally impossible for human beings.

The term yoga, which comes from the same Sanskrit root as the word ‘yoke’, and implies (ngụ ý) union with the devine, refers not just to hatha yoga, but to several inter-related spiritual pathways...

Yogacara – activity of yoga; one whose activity is yoga (yogin)

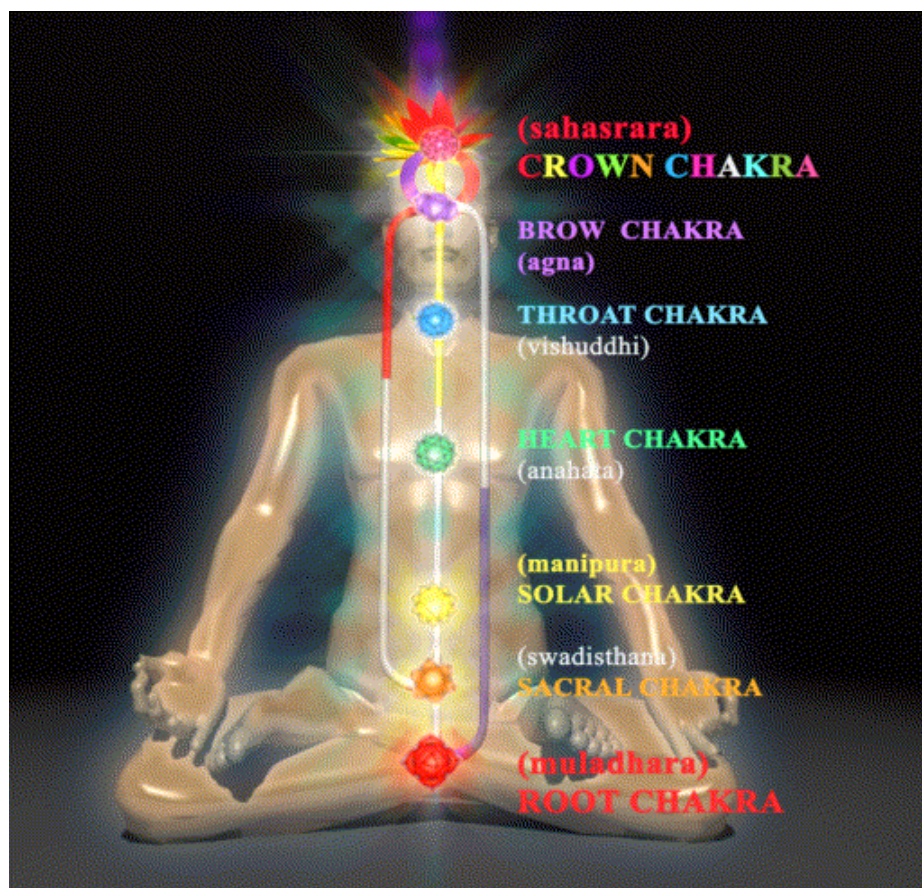
Yogic Energy and Its Channels

The Sanskrit word **prana** refers to the universal life-force, or energy, inside every living thing. It circulates in the human body via a network of 72,000 invisible channels called **nadis**. The more smoothly **prana** flows through the **nadis**, the better one’s state of overall health. An even flow can be promoted by breathing exercises, meditation and yoga **asanas**. The three most important of the many nadis are **sushumna**, **ida** and **pingala**.

Sushumna nadi starts at the base of the spine (**muladhara chakra**) and rises up in a straight line through the middle of the body to the crown chakra at the top of the head (**sahasrara chakra**).

Ida and **pingala nadi** spiral around **sushumna nadi**, ending at the nostrils. **Ida** begins on the left side of the spine and is associated with feminine energy, **pingala** begins on the right side and is linked with masculine energy.

At the base of **sushumna nadi** lies a dormant source of transformative energy, **kundalini**. Committed yoga practice can awaken this energy and draw it up the **sushumna nadi**. If it reaches the crown chakra, the result is **samadhi**, a state of self realization, where ego ceases to exist. However, it’s best to initiate this with the guidance of a teacher, as **kundalini** rising too fast can cause strong mental and physical reactions.



YOGIC ENERGY - THIÊN NĂNG LƯỢNG [PRANAYAMA]

PRANA LÀ GÌ?

Prana là một từ trong tiếng Phạn, có nghĩa là sự sống, sự chuyển động, hoặc là sinh khí. Sinh khí Prana được xem như toàn bộ các dòng năng lượng sống. Xét về mặt khí chất, Prana là sức sống, là năng lượng cấu tạo, phối hợp các phân tử và liên kết chúng lại thành một cơ thể hoàn chỉnh.

ĐỊNH NGHĨA VỀ PRANA

Ta không trực tiếp nhìn thấy gió, nhưng có thể nhìn cây cối đang chuyển động, ta biết là có gió. Prana cũng vô hình nhưng ta có thể cảm nhận được nó bằng cách quan sát sự chuyển động của thân **THÔNG QUA SỰ TẬP LUYỆN THIÊN NĂNG LƯỢNG**, bởi sự chuyển động của thân chính là sự hoạt động bên trong của dòng Prana.

Prana, khi được kiểm soát một cách có ý thức, là nguồn sinh lực có tác dụng phục hồi và tái sinh mạnh mẽ. Khi đã kiểm soát được Prana, ta có thể dùng nó để phát triển bản thân, chữa khỏi bệnh cho mình và cho người khác.

CON NGƯỜI VÀ NGUỒN NĂNG LƯỢNG PRANA

Từ hàng ngàn năm nay, nhiều người có khả năng chữa bệnh huyền bí và một số nhà nghiên cứu chuyên sâu trong lĩnh vực tâm linh đã tập trung sự chú ý đặc biệt đến cái được gọi là nguồn năng lượng Prana. Theo thuật ngữ Ấn độ, Prana có nghĩa là nguyên lý năng lượng mà người xưa đã giả định là tất cả các dạng năng lượng và lực đều phát sinh từ đó. Còn thuyết cổ Đông Phương lại cho rằng Prana có biểu hiện trí tuệ và là phần không thể tách rời của tạo hóa. Ai làm chủ được Prana, sẽ làm chủ được thân xác cũng như tinh thần của mình và của người khác, bởi vì Prana là sự thị hiện khái quát hoá của năng lượng. Muốn được như vậy, trước hết ta phải biết cách làm cho cái Prana ở trong ta hoạt động một cách có hiệu quả nhất.

Pranayama là phương pháp tập luyện để điều khiển Prana theo ý muốn của mình. Pranayama không phải là hơi thở như nhiều người hiểu lầm, cũng như Pranayama không phải là vận dụng ý thức ra lệnh hệ thần kinh vận động làm cho cơ thể hoạt động. Prana là bản thể, là cốt lõi của lực cơ bắp, đã tạo nên sự co bóp của các cơ hô hấp, các phế nang qua sự trung gian của các dây thần kinh. Một khi ta làm chủ được Prana thị hiện trong hô hấp, tâm thức ta sẽ được tinh tế hơn, từng bước ta có thể cảm nhận được những lực vi tế là những dòng thần kinh chạy khắp thân ta.

Người luyện tập Pranayama sau khi đã được thành tựu, sẽ trở thành con người toàn năng, toàn tri. Những người chữa bệnh bằng đức tin, bằng tinh thần, bằng thôi miên v.v... đều là những người tình cờ khám phá Prana và sử dụng nó mà họ không hề biết. Và nếu chúng ta tỉnh lọc, chắt gạn các lý thuyết hay lập luận của họ, cuối cùng bao giờ ta cũng thấy bóng dáng của Prana mà họ không hề hay biết bản chất. Tư duy là sự biểu thị vi tế của Prana trong ta, nhưng tư duy không phải là toàn bộ đời sống tâm thức của ta, đời sống ấy có phần vô thức hay bản năng [thần kinh thực vật] có phần hữu thức hay ý thức [thần kinh vận động]. Giữa hai phần này có một vùng giáp ranh còn bí ẩn đó là tiềm thức. Nhưng nó còn một phần nữa, là phần cao quý nhất, mạnh mẽ nhất, kỳ diệu nhất, siêu việt nhất mà nó thường chìm ngủ trong ta, đó là phần siêu thức.

Người luyện tập Pranayama khi đã có sự thành công nhất định nào đó, sẽ điều khiển được Prana theo ý muốn của mình, chẳng những ta có thể không chế được bệnh tật và đau đớn của bản thân, mà còn cả người khác nữa. Theo quan niệm của trường phái Yoga thì **“BỆNH TẬT LÀ DO MẤT QUÂN BÌNH TRONG PHÂN PHỐI PRANA”**. Vì vậy khi người tập đã làm chủ được Prana, là sẽ điều khiển được Prana, lập lại sự quân bình Prana trong cơ thể. Trên thực tế có những người thông qua phương pháp tập Pranayama, họ có thể điều khiển bằng ý chí hầu như toàn bộ cơ quan trong thân thể họ, trong khi những người khác không tập thì các cơ quan này không hoạt động hoặc hoạt động một cách máy móc.

Hiện nay các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực chữa bệnh không dùng thuốc đang nỗ lực thực nghiệm ứng dụng Prana dựa trên ý tưởng về sự tồn tại trường năng lượng vũ trụ mà thông qua sự tập luyện con người có thể cảm nhận được một cách khá cụ thể. Có nhiều câu hỏi xung quanh vấn đề cảm nhận và ứng dụng Prana trong cuộc sống hằng ngày.

- Bản chất của Prana là gì?
- Tập luyện như thế nào để cảm nhận được Prana?
- Vì sao con người cần đến nó?
- Làm thế nào để kích hoạt Prana để chữa bệnh và tăng cường sức khỏe?

Cho đến nay chưa thể khẳng định được chắc chắn về bản chất đích thực của Prana. Việc tập luyện để cảm nhận và thu nạp Prana thường được tiến hành theo các mức độ khác nhau, từ thấp tới cao, từ đơn giản tới phức tạp. Người tập luyện trước hết phải có lòng tin vào sự tồn tại của Prana và tin vào khả năng của mình, đồng thời phải luôn duy trì đức tính kiên nhẫn trong thực hành. (Lời của Mai Văn Như Yoga - Xem phụ trang I (Appendix I) cách tập Thiền Năng Lượng)

Yoke – cái ách, cặp trâu bò buộc cùng ách

Yore – xưa, ngày xưa



Z

Zazen – sitting in awareness meditation = Tọa thiền

Zeal – effort = lòng sốt sắn, tinh tấn, nỗ lực

Zealot - người cuồng tín, người quá khích

Zen Buddhism – The earliest form of Zen was brought to China in the 6th century BCE, by the Indian monk Bodhidharma, and was originally called *Chan* Buddhism. From there it spread to Korea, Japan and other parts of Asia. Zen practice consists mainly of seated meditation (*zazen*). This calms the body and mind, and encourages direct insight into the nature of existence.

The two main Japanese schools of Zen are Rinzai and Soto. Poetry, painting, calligraphy, ceramics, flower arranging, gardening, cookery, archery and swordsmanship are all traditional Zen practices, encouraging mindfulness in daily experience.

Zen master - thiền sư

Zen Masters in China

The First Zen Patriarch in China - Bodhidharma (Bồ Đề Đạt Ma)

Bodhidharma - Chinese Putidamo, Japanese Daruma (flourished 6th century CE), Buddhist monk who, according to tradition, is credited with establishing the Zen branch of Mahayana Buddhism.

The accounts of Bodhidharma's life are largely legendary, and historical sources are practically nonexistent. Two very brief contemporary accounts disagree on his age (one claiming that he was 150 years old, the other depicting him as much younger) and nationality (one identifies him as Persian, the other as South Indian). The first biography of Bodhidharma was a brief text written by the Chinese monk Daoxuan (flourished 7th century)

about a century after Bodhidharma's death. As his legend grew, Bodhidharma was credited with the teaching that meditation was a return to the Buddha's precepts (châm ngôn, lời giáo huấn). He was also credited with aiding the monks of Shaolin Monastery - famous for their prowess in the martial arts - in meditation and training. During the Tang dynasty (618–907), he came to be regarded as the first patriarch of the tradition that was subsequently known as Chan in China, Zen in Japan, Son in Korean, and Thien in Vietnam. Those names correspond to the pronunciation of the Sanskrit word dhyana ("meditation") in Chinese, Japanese, Korean, and Vietnamese, respectively. Bodhidharma was also considered to be the 28th Indian patriarch in a direct line of transmission from the Buddha.

Most traditional accounts state that Bodhidharma was a South Indian dhyana master, possibly a Brahman, who traveled to China perhaps in the late 5th century. About 520 he was granted an interview with the Nan (Southern) Liang Emperor Wudi, who was noted for his good works. According to a famous story about their meeting, the Emperor inquired how much merit (positive karma) he had accrued by building Buddhist monasteries and temples. To the emperor's dismay, Bodhidharma stated that good works performed with the intention of accumulating merit were without value, as they would result in favorable rebirths but would not bring about enlightenment. Another story states that, soon after meeting the Emperor, Bodhidharma went to a monastery in Luoyang, where he spent nine years staring at a cave wall in intense concentration. Still another states that, in a fit of anger after repeatedly falling asleep while attempting to practice meditation, he cut off his eyelids. (This is one reason why he was often portrayed in art with an intense wide-eyed stare). Upon touching the ground, they sprung up as the first tea plant. The first two of these legends are like others that seem intended to offer instruction in religious truths or in the importance of concentration in religious practice. The third provided a folkloric basis for the traditional practice among Zen monks of drinking strong tea in order to stay awake during meditation. It also provided an account of the introduction of tea into East Asia.

The Second Zen Patriarch in China – Huike (Huệ Khả)

As we have seen, Bodhidharma passed the patriarchal insignia and authority to teach to Huike (487-593), second patriarch of Zen in China. After Bodhidharma's death, Huike seems to have spent time at the Shaolin

Monastery, though he was forced on several occasions to go into hiding in the mountains because of the persecutions (sự ngược đãi) that rocked the Buddhist world in China during his lifetime.

While Huike was in residence at Shaolin, a mysterious young man, possibly still a teenager, arrived at the temple. The young man give neither his name nor his birthplace as good Chinese etiquette required. He simply asked for help since he was ill. Early Zen records tell us that he was suffering from a disease called “*feng yang*,” understood by some to mean leprosy (bệnh phong), but more likely a form of psychological disturbance. Though Chinese medical knowledge was quite advance at this time, many ordinary people thought that illness was a consequence of sin.

Knowing that Huike was a master of high spiritual ability, the young man approached Huike and asked him to accept his repentance (sự ăn năn) and absolve (xá tội) him from his sins, believing that this absolution would cure his illness. We can imagine the young man kneeling before Huike and making his request with humble bow.

Huike’s reply was unexpected and enigmatic (bí ẩn). “Bring me your sins, and I’ll absolve you,” he told the young man.

The young man paused for a few moments. Then he said softly. “I’ve searched for them, but I can’t find them anywhere!”

Huike’s reply was kind but direct. “Then I now absolve you. Take refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. “With that, perhaps he expected that the young man would go on his way satisfied. But as is often the case in Zen conversation, the dialogue between master and student moved to different level of understanding.

The young man explained to Huike that he understood that the Sangha was the community of monks, but he wondered about the meaning of the Buddha and the Dharma.

Huike answered cautiously. “The heart-mind is the Buddha; the heart-mind is the Dharma. There is no difference between Buddha, the teacher, and Dharma, the teaching. Do you understand?”

The young man paused again. Suddenly a light began to shine from his face. “Ah! Now I understand! Sins have no reality, neither internally or externally. Since my heart-mind is free from sin, it is identical to the Buddha and the Dharma!”

Impressed by this degree of insight, Huike recognized that the young man had great potential and accepted him into the monastery, bestowing upon him the name *Sengcan* (“treasure of the community”) since he was like a jewel to the Sangha. It is recorded that Sengcan served Huike for six years, even accompanying him into the mountains during the great persecution of 574.

When that troubled time had passed, Sengcan parted from Huike, but not before he had been given the patriarchal tokens that made him the *third Zen patriarch in China*. Though some fragmentary anecdotes (giai thoại) survive, the remainder of Sengcan’s life is as mysterious as his early years, though he is known to have died in 606. The epitaph (bản văn trên mộ bia) from his tomb praises him highly for his friendliness, gentleness, and detachment from the world.

The Third Zen Patriarch in China – Sengcan (Tăng Xán)

A Lecture from Sengcan – We know from surviving Zen chronicles that Sengcan used to lecture on his *Xin-xin-ming* to appreciative groups of students. Let’s take a selection of key lines from Sengcan poem and try to recreate the kind of teachings he might have given.

The Memorial on Trust in the Heart-Mind opens with a verse that summarizes succinctly (cô đọng) the message of the entire work:

The ultimate way is not difficult – it just disdains (khinh thị) selectivity;
If you just stop rejection and attachment, you will penetrate its lucidity.

You have all come here today because you are sincere seekers after truth. Some of you will have traveled the country, visiting famous masters in the hope of gaining insight into the Buddha’s message, and perhaps your failure to do so has resulted in a sense of defeat. But I want to stress that the way to Enlightenment is not difficult. We just make it difficult because of the way we approach it. Enlightenment is a state of nonduality. It requires that you leave behind your speculation and your habitual value judgements about

success and failure, for these only strengthen your habit of dualistic thinking. To the enlightened mind, there is no division between truth and falsehood, between what you accept and what you reject, between victory and defeat, between self and other.

Stop pursuing the objects of perception, don't dwell in emptiness;
Be patient and calmly balanced in oneness and confusion will vanish by itself.

Ordinary people who have not had much contact with the Dharma get very involved in the objects around them because these things seem so real and solid. Yet materialism is doomed to failure, since all things are impermanent, and their loss inevitably causes distress. Other people have cultivated the profound Buddhist teaching of emptiness, denying the world in an attempt to see everything as illusory. But this path of negation does not work either, as it only generates a false sense of peace. The balanced approach is the Middle Way, neither accepting nor rejecting anything you experience. Try to remain in a state of calm equipoise without making judgments, without going to extremes. Then things will become clear to you, and the natural state of your mind will shine forth.

Too much talking and too much thinking makes you incapable;

Cease talking and cease thinking, then there is nowhere you cannot reach.

Most people find it very difficult to overcome the belief that by talking and thinking incessantly about truth, they can somehow grasp it. In fact, the opposite is true. Too much talking and thought creates the illusion of seeking truth, as these activities seem easier than actually doing something truthful. We all have opinions, but what use are they to us? Have you noticed that the truly wise tend to talk very little? As the Daoists say, "*Those who know do not speak; those who speak do not know.*" Actually, the more we talk and think about truth, the further we are from it, for the simple reason that truth transcends words and thoughts.

Grasping it results in loss of freedom and the mind enters false path;

Letting go of it results in the natural state, its essence neither leaving nor abiding.

When we think and talk, we make judgments. Based on those judgments – what we think is this and not that, good and not bad – we set goals for ourselves. In the context of the spiritual quest, the worst thing we can do is try to grasp the nature of truth through concepts. This grasping only confuses us. Live, rather, in the here and now, not making judgments, but doing what needs to be done with mindfulness.

The believing mind is nondual and nonduality is the believing mind;

When there are words, the way is impeded, for it is neither past, present, nor future.

All this is not easy. We are so used to making judgments that we may feel a deep sense of disquiet when we cease habitual activity. You may be wondering. Is it possible to live without grasping for what seems to be true and important? But I say to you, only develop trust and the way will become clear. Trust that everything will turn out well, and that if you let go of the habits of a lifetime, the true way will manifest itself, for it has always been present. By your frantic efforts to think your way to Enlightenment, you have been blocking the truth that Enlightenment is the natural state of your own mind, beyond all divisions of past, present, and future.

The Fourth Zen Patriarch in China - Daoxin (580-651) (Đạo Tín)

The student and dharma successor of Sengcan and the master of Hongren. Daoxin was different from other patriarchs preceeding him who were still strongly influenced by the orthodox Mahayana tradition and sutras. We can find in his works paragraphs encouraged disciples to meditate: “Let’s sit in meditation, Sitting is the basis, the fundamental development of enlightenment. Shut the door and sit! Don’t continue to read sutras without practicing.” One day Daoxin stopped the Third Patriarch Sengcan on the road and asked: “Honorable Master! Please be compassionate to show me the door to liberate.”

The Patriarch stared at him and earnestly said: “Who has restrained you, tell me.” Daoxin replied: “No Sir, no one has.” The Patriarch then retorted: “So, what do you wish to be liberated from now?” This sharp reply thundered in the young monk’s head. As a result, Daoxin awakened instantaneously, and

prostrated the Patriarch in appreciation. Thereafter, he was bestowed with robe and bowl to become the Fourth Patriarch of the Zen Sect in China. According to Zen master D.T. Suzuki in the Essays in Zen Buddhism, Book I, under Daoxin, the fourth patriarch, Zen in China was divided into two branches. The one known as ‘Niu-T’ou-Ch’an’ at Mount Niu-T’ou, and was considered not belonging to the orthodox line of Zen. However, this branch did not survive long after the passing of its founder, Fa-Jung. The other branch was headed by Hongren, and it is his school that has survived till today.

The Fifth Zen Patriarch in China – Hongren (601-674) (Hoằng Nhãn)

Hongren was the fifth patriarch, a disciple of the fourth patriarch Daoxin, and the master of the sixth patriarch Huineng. Hongren came from the same province as his predecessor, Daoxin in Ch’i-Chou. Hongren came to the fourth patriarch when he was still a little boy; however, what he pleased his master at their first interview was the way he answered. When Daoxin asked what was his family name, which pronounced ‘hsing’ in Chinese, he said: “I have a nature (hsing), and it is not an ordinary one.” The patriarch asked: “What is that?” Hongren said: “It is the Buddha-nature (fo-hsing).” The patriarch asked: “Then you have no name?” Hongren replied: “No, master, for it is empty in its nature.” Daoxin knew this boy would be an excellent candidate for the next patriarch. Here is a play of words; the characters denoting ‘family name’ and that for ‘nature’ are both pronounced ‘hsing.’

When Daoxin was referring to the ‘family name’ the young boy Hongren took it for ‘nature’ purposely, whereby to express his view by a figure of speech. Finally, Hongren became the fifth patriarch of the Chinese Zen line. His temple was situated in Wang-Mei Shan (Yellow Plum Mountain), where he preached and gave lessons in Zen to his five hundred pupils. Some people said that he was the first Zen master who attempted to interpret the message of Zen according to the doctrine of the Diamond Sutra. Before the time of Hongren, Zen followers had kept quiet, though working steadily, without arresting public attention; the masters had retired either into the mountains or in the deep forests where nobody could tell anything about their doings. But Hongren was the first who appeared in the field preparing the way for his successor, Huineng.

The Sixth Zen Patriarch in China – Huineng (638-713) (Huệ Nặng)

In the years following Sengcan's death, the Zen approach to Buddhist practice made inroads into the main stream Buddhist school of China, though it was still a minor trend. Under *the fourth patriarch, Daoxin* (580-651?), an independent Zen monastery was established at Huangmei near the Yangzi River, but the number of Daoxin's followers must have been small. Zen teachings had begun to evolve away from traditional Mahayana doctrines, with a tendency to play down the importance of scriptural studies in favor of meditation, but there was nothing exceptionally radical in this development. Indeed, it is quite likely that Zen would have been quietly absorbed as a specialist practice into the influential Tiantai school or one of the other large Buddhist schools of the day, were it not for epoch-making events that are said to have transpired at Huangmei during the last day of the *fifth patriarch, Hongren* (601-674)

Huineng, a poor man in his early thirties, had been selling firewood to support himself and his widowed mother in the backwaters of southern China. One day, he heard by chance somebody chanting a passage from a Diamond Sutra. When he heard the line, "*Let your mind flows freely without dwelling on anything,*" he had a sudden yet disturbing experience of awakening. Though illiterate, he realized that he need to find a teacher who could give him further instructions. He wandered around the countryside for a few years visiting various monasteries, no doubt widening his knowledge of Buddhist doctrines and practices. Finally, he ended up at Huangmei, Hongren's monastery. Because Huineng was a layman, it was improper for him to join the monks formally. But his earnest request for instruction obviously made an impression on Hongren, who offered him a position as a menial worker hulling rice in the kitchen for the community.

By now, Hongren was an old man. Knowing that he was soon die, he announced a contest to select his successor. Anyone who wished to put himself forward as a candidate was to compose a short poem of realization expressing his insights into Buddhism and post it on the wall of the monastery. One of Hongren's student, the learned and highly respected **Shenxiu** (605?-706), was expected by all to win, so nobody else bothered to compete. The poem that Shenxiu wrote, with modest reservations about his

abilities, was a profound statement of the type of Zen that had been practiced up until that time:

The body is like a *bodhi* tree
And the mind a bright mirror.
Carefully polish it clean every day,
And let no dust alight.

When he saw the verse, Hongren had incense burned before it and praised it, saying that anybody who practiced in this way would attain Enlightenment. Later that day, Huineng asked one of the monks to read Shenxiu's poem to him. With this monk's help, Huineng had a reply written was posted on the wall during the hours of darkness, alongside Shenxiu's composition:

From the start, there is no *bodhi* tree
Nor stand of a bright mirror.
Buddha-nature is ever pure,
Where can the dust alight?

While Shenxiu had presented an approach to Buddhist practice that works well empirically, Huineng demonstrated that he understood the Dharma more deeply. His poem makes clear that everything in this world – the tree under which the Buddha attained Enlightenment, objects such as the mirror, even the mind itself – has merely relative truth status. Buddha-nature is the everpresent, true nature of all beings. It does not need to be purified since it is intrinsically untouchable by dislike negative thought and emotions. Huineng's poem suggests that, rather than the arduous practice of watching the mind to keep it clear of negative thoughts, only a radical change in perspective can reveal the pure Buddha-nature intrinsic to each being.

The monks were perplexed and wondered who had challenged Shenxiu. Yet Hongren himself knew that there was only one person at the monastery who had attained the level of accomplishment revealed by the verse: Huineng. One night soon afterwards, Hongren called Huineng to his room and bestowed upon him the symbols of the patriarchy: the robe and the bowl. Hongren realized that there would be great opposition if this illiterate outsider took his place as the sixth patriarch, so he advised Huineng to leave immediately and hide out in the south of China. Indeed, as he fled, Huineng was pursued by a group of angry monks, but he is said to have overcome their hostility by his deep understanding and powers as a teacher.

Nevertheless, Huineng did not return to Hongren's monastery but instead took refuge in the mountains, where he spent some fifteen years in solitary meditation.

At the end of this self-imposed exile, Huineng was visiting the monastery of Faxin. There he heard two monks engaged in a heated philosophical debate about a flag fluttering in the wind. One monk insisted that it was the flag itself that was moving, while the other maintained that it was the wind that was moving. Huineng swiftly settled the argument, saying to them. "It is neither the flag nor the wind that moves." Word of this wise answer reached the abbot of the monastery, who recognized that the visitor was Huineng, whose fame had reached his ears. As Huineng had never been ordained as a monk, the abbot kindly arranged for him to take his vows and to teach his understanding of Zen at the Faxin monastery.

Now nearly fifty years of age, Huineng spent the rest of his life teaching at various monasteries in the south of China, far away from the political upheavals (Sự biến chuyển) and intrigues (mưu đồ) that had begun to tear at the heart of the Tang Empire. However, his reputation did reach the imperial court. Toward the end of his life, at a monastery near Canton, Huineng is said to have preached his famous Platform Sutra. After his death, Huineng's body was mummified and lacquered to preserve it, apparently with success, for it is enshrined in China to this day.

Meanwhile in the north, Hongren had long since passed away, and the patriarchal lineage there was passed on, as expected, to Shenxiu. Shenxiu himself went on to become one of the most eminent and respected Buddhist figures of Tang Dynasty China, with honors showered upon him by several emperors. Although Huineng and Shenxiu were actually on good terms, the dispute about the validity of their respective methods later became quite bitter, thanks to the animosity stirred up by one of Huineng's successors, Shenhui. The schism (phân ly) between followers of Huineng and Shenxiu resulted in the emergence of two rival systems of Zen: the Northern School and the Southern School.

Based on the bustling urban centers around the twin capitals, Loyang and Chang'an, the Northern School still maintained many elements of the traditional Indian Mahayana approach to achieving Enlightenment. Its followers advocated continual practice through meditation, accompanied by study of key scriptures such as the Lankavatara Sutra, the Diamond Sutra,

and the Flower Garland Sutra. They felt that these scriptures provided valuable insights into the dynamics of the mind and how it should be understood and trained. They also stressed the importance of conventional Buddhist morality and discipline combined with good works for the benefit of ordinary people..

The Southern School, founded by Huineng, defined itself by its belief in “the sudden approach” to Enlightenment. Following Huineng’s lead, his followers discarded virtually all scholarly study of scriptures, though they did esteem the Diamond Sutra to a degree. They held that since Buddha-nature lies within everybody, Enlightenment is not to be attained through a process of acquisition or the gradual accumulation of merit and wisdom. Rather, the practitioner should seek a sudden and intuitive break-through that cuts through the deluding thoughts and emotions that veil the enlightened mind. Thus for the Southern School, only a direct and unmediated experience of reality can open the Enlightenment.

Though the Northern School survived for over two hundred years after Shenxiu’s passing, it eventually withered (tàn úa) away into oblivion (quên lãng). Despite much hostile criticism from Huineng’s successor Shenhui and his followers, its disappearance probably had less to do with its spiritual validity than with the fact that it was closely linked to an urban society that was devastated by civil wars and invasions in the decades after Shenxiu. By contrast, Huineng’s Southern School, safely isolated from these upheavals in the remote south, emerged eventually as the unique Chinese form of Buddhism that flourished and has survived down to the present day.

(Zen Master Class – Stephen Hodge)

Thơ Quán Niệm Lục Tổ Huệ Năng - Viên Linh

Do một sự tình cờ, khoảng hai năm đầu sau 1975 ở vùng Tam Biên thủ đô, trong hộp thư của tôi có một cuốn sách về Lục Tổ Huệ Năng (638-713), có người đã dùng tôi làm trạm chuyển thư, nhờ chuyển cuốn sách cho một người mộ đạo hay lui tới chùa Giác Hoàng trên đường 16 th N.W.

Washington, D.C., lúc ấy do hai ông Thích Giác Đức và Thích Thanh Đàm trụ trì, tôi làm thư ký tòa soạn tờ Đạo Tuệ của Công Đồng Phật Giáo địa phương. Cuốn sách quá hấp dẫn, thuật lại cuộc trốn chạy về Nam của nhà tu miền Lĩnh Nam vừa được Ngũ Tổ Hoàng Nhẫn trao cho Y, Bát chương môn, phía sau là mấy ác tăng đang rượt đuổi, quyết chiếm lại báu vật truyền

thừa, và diệt cho được kẻ hôm trước đã dám làm một bài kệ áp đảo Thần Tú, ngôi sao sáng của Thiền Môn phương Bắc.

Bài kệ của Huệ Năng:

Bồ đề bản vô thụ,
Minh kính diệc phi đài
Bản lai vô nhất vật,
Hà xứ nhá trần ai?



Nhục thân Lục tổ Huệ Năng tại chùa Hoa Nam ở Quảng Đông

*Bồ đề vốn không cây,
Gương sáng nào phải đài
Xưa rày không một vật,
Bụi dính làm sao đây?*

Bài kệ của Thần Tú:

Thân thị Bồ đề thụ,
Tâm như minh cảnh đài,
Thời thời cần phát thức,
Vật sử nhạ trần ai.

(Nghĩa là Thân như cây bồ đề, Tâm tựa đài gương sáng, Luôn luôn cần lau chùi, Đừng để dính bụi trần). Huệ Năng không đọc được chữ Hán, đã phải nhờ bạn tăng đọc và sau đó, nhờ viết bài kệ của mình bên bài kệ của Thần Tú, một cao tăng của Hoàng Nhẫn.)

Trong các huyền thoại tu tập ở phương Đông, huyền thoại Huệ Năng thế kỷ thứ bảy đáng kể là đặc sắc nhất, đó là một cuộc đấu trí kỳ tuyệt trong bối cảnh vẻ ngoài là một ngôi chùa Đông Thiên, huyện Huỳnh Mai, rộng lớn uy nghi, nơi hơn 700 tăng sĩ sinh hoạt, kẻ đốn cây chặt củi, người giã gạo xay lúa, ở bậc cao nhất xung quanh phương trượng trước tượng Phật đèn nhang thanh tịnh thì thầy trò hỏi sách, làm thơ, khai kinh, giải kệ, nói đến cứu cánh giải thoát cao viễn, ý nghĩa đặc đạo, đạt đạo của lòng Từ, và trong đó có những con người thực sự không ai có thể ngờ, với lòng sân si nhân thế không khác gì nhân thế dưới kia, trong bể khổ. Từ đó đến nay, không biết bao nhiêu truyền tích kể đi kể lại huyền thoại này. Tóm tắt ít dòng thì Huệ Năng vốn họ Lư, người Lĩnh Nam, đã tự tìm đến ngôi chùa lớn thôn Huỳnh Mai của Hoàng Nhẫn xin vào học Phật, dù không biết đọc hay viết chữ Hán. Trong cuộc đối đáp ban đầu với vị đại sư trụ trì, tăng sĩ tu học đã ngoài hai mươi tuổi, đã nói ra được ý mình một cách triệt để, nên được thu nhận.

- Khi Huệ Năng ra mắt sư trụ trì chùa Đông Thiên, sư hỏi đại ý “người từ đâu đến, muốn cầu xin việc gì?” Huệ Năng trả lời không cầu xin việc gì cả, “chỉ xin làm Phật.” Sư hạch rằng người xứ Lĩnh Nam man di thì làm Phật thế nào được? Câu trả lời của Huệ Năng đã khiến sư Hoàng Nhẫn đổi ý: “Con người Nam Bắc tuy có khác nhau, nhưng Phật tính không có Nam Bắc. Thân đại sư với thân Huệ Năng có khác nhau, nhưng Phật tính không có gì khác biệt.” Huệ Năng được nhận vào chùa Đông Thiên, nhưng suốt tám tháng chỉ được sai đi chặt củi, giã gạo, cho đến khi làm bài kệ áp đảo được Thần Tú, và ngay đêm đó được Ngũ Tổ trao Y Bát, nhưng ngài cũng bảo hãy rời chùa ngay kẻo mất mạng; ngôi thứ danh vọng trong chốn chùa chiền đang ngùn ngụt sát khí.

- Cuộc rượt đuổi có cả trăm người tham dự; Huệ Năng theo đường sông chạy về phương Nam, thực tế là không chạy thoát. Trong đám cao tăng có một tướng lĩnh là Huệ Minh đã bắt được Lục Tổ, nhưng sau cuộc đối đáp, Huệ Minh giác ngộ, xin làm đồ đệ Lục Tổ, và để Lục Tổ tiếp tục trở về cố hương, khai sáng dòng Thiền phương Nam.

- Lục Tổ Huệ Năng lập chùa trong vùng sơn khê non xanh nước biếc, dòng suối trong veo rào rạt còn chảy mãi trong muôn vạn đời người, đó là dòng Tào Khê ở Tân Châu. Nhiều người trong chúng ta còn nhớ câu ca dao “Tào Khê nước chảy hãy còn tro tro.”

Nhiều đêm mộng thấy Tân Châu
Đêm qua mơ đến dưới lầu cổ sơn
Lầu nghiêng mái nẻo sông buồn
Cổ chuông không tiếng kêu đồn tử âm.
Chuông kêu tiếng bạn thăm thăm
Tiếng muông ngát ngát tiếng cầm mong manh
Tiếng nhân quỷ tiếng thần linh
Tiếng loài dương thú loanh quanh phố phường.
Mười người chín mất quê hương
Dắt nhau hơ hải trên đường tử vong
Về đâu nhân loại như rừng
Bốn chân trên đất một hồn ngoài ta.
(Viên Linh, Giòng Đục, Thủy Mộ Quan, tr. 104, 1982)

Nhớ Lục Tổ Huệ Năng cũng là nhớ câu thành ngữ “Nam Đốn Bắc Tiệm:” Thiền Tôn phương Nam chủ trương người ta tu Phật, giác ngộ Phật nếu có cơ duyên, chỉ một cái chớp nhoáng là giác ngộ, thành thử chúng ta đọc sách Phật, hay gặp câu “thoát nhiên giác ngộ.” Còn Thiền Tông Trung Hoa chủ trương phải tu tập kiên trì, từ từ, tiệm tiệm, lâu sau mới có cơ giác ngộ. Chính từ chủ trương của Lục Tổ Huệ Năng mà có sự khác biệt trên. “Huệ Năng chủ trương phép tu ‘đốn ngộ,’ nghĩa là giác ngộ, nhanh, tức khắc, bằng cách chỉ thẳng vào tâm người, nhận thức được chân tính vốn sáng suốt, vắng lặng mà thành Phật, chứ không phải qua lập luận dài dòng, dúi mài văn tự trong thời gian dài. Phái Thiền Đốn Ngộ không những phát triển ở Trung Hoa mà nó còn chia thành nhiều chi nhánh, du nhập vào các nước khác như Nhật, Triều Tiên và Việt Nam.” (1)

- Hoài niệm Huệ Năng cũng là nhớ đó là “vị tổ cuối cùng được truyền Y Bát. Từ Huệ Năng trở đi, chỉ truyền pháp chứ không truyền Y Bát nữa. Tục

truyền Y (cái áo của nhà sư) và Bát (cái bát ăn) đó là của chính Phật Thích Ca và do Bồ Đề Đạt Ma đem từ Ấn Độ sang. Đến đời mình, Huệ Năng cho rằng hai báu vật là Y và Bát của Phật không nên truyền cho ai nữa, vì dễ trở thành vật tranh chấp và kích thích lòng tham danh lợi của những kẻ tuy thân đi tu mà lòng chưa thoát cảnh trần tục.” (1)

- Hoài niệm Huệ Năng là nhớ rằng câu kinh mà ngài vừa nghe qua đã đốn ngộ (thoát nhiên giác ngộ) là câu “*Ứng vô sở trú nhi sinh kỳ tâm*” trong Kinh Kim Cương. Giải nghĩa được câu này “đúng như con người mình hiểu” không phải là dễ. Có thể hiểu từng lúc khác nhau, mà cũng có thể biết mà không hiểu hay ngược lại. Tâm rõ ràng là tâm thức. Tâm thức chết là bỏ đi, vứt đi. Nghe người ta nói mà gật đầu âm ừ là tâm thức chết. Vứt đi. Vậy thế nào là tâm thức sống? Đó là tâm thức vận hành không trụ vào đâu cả, vào cái gì cả. Vô sở trú là không trú vào cái gì cả. Khi nào tâm ta không trú ở đâu cả thì tâm thức ta mới sinh, mới sống. Trong Bảo Đàn Kinh, cuốn kinh căn bản cho những người tìm học Lục Tổ, nói rõ lắm về sự quán không, không quán, không ở đâu, không chú trọng cái gì nhất định.

Đêm mơ thấy Huệ Năng về Nam

Mưa thôi tầm tã lúc ban mai
Nắng hừng ngoài khung cửa gọi người
Cốc chết ba năm về núi cũ
Thuyền đi kiếp trước thấy đâu đây.

Mang mang sóng vỗ bờ sông Hậu
Vần vũ mây lừa góc núi Tây (2)
Người chết thành ma, ma hóa mị (3)
Ta sinh tần thủy, trụ thiên nhai.

Chợt thấy đêm qua trời Ngũ Lĩnh
Bóng người gom củi đốt thang cây (4)
Ngồi không thành Phật, thôi đi nhé
Bơi với kinh ngư vượt hải đài.

Thắp lửa trong tâm về thạch động
Gặp ta đôi vách tường là ai.
Mới hay mưa đã thôi tầm tã
Nắng hừng trong hang đá đợi người.
(Viết trong mùa Phật Đản, 30.4.2015)

Chú thích:

1. Lục Tổ Đại Sư, Từ Điển Phật Học Việt Nam, Thích Minh Châu, kỳ in 1991, Hà Nội.
2. Vùng Cửu Long Thất Sơn và Tây Ninh.
3. Theo Bồ Tùng Linh trong Liêu Trai.
4. Giàn cây hỏa táng.

---oOo---

LỤC TỔ HUỆ NĂNG LÀ NGƯỜI VIỆT NAM

KINH PHÁP BẢO ĐÀN - *Đôn Hoàng Bản*

Trước khi đi đến những dữ kiện, tài liệu lịch sử để chứng minh Huệ Năng là người Việt Nam, tôi xin cụ thể gọi lại đây cho ta thấy “bản lai diện mục” của ngài Huệ Năng qua cái nhìn của tôi từ những dữ kiện rõ ràng có thể thấy được, dưới một luồng ánh sáng khác chiếu rọi trên con đường cô độc của một đạo sĩ Việt Nam cách đây trên 13 thế kỷ. Điều sai lầm lớn nhất là mỗi khi ta nhắc đến ngài Huệ Năng thì lập tức chúng ta hình dung rằng ngài có hình dáng một cụ Hòa thượng già nua, mừng tượng như những hình ảnh ta nhìn thấy trong sách vở Tàu; tất cả những hình ảnh của ngài và ngay cả hình ảnh chụp nhục thân của ngài đều là những hình ảnh do những đời sau ngụy tạo. Chúng ta cần phải thành kính thờ lạy tất cả những hình ảnh về ngài do những thế hệ đã qua để lại, vì tất cả những di ảnh ấy đều là những biểu tượng cần thiết hữu hình về ngài; chúng ta phải cần có những biểu tượng hữu hình để thờ lạy, vì cơ cấu tâm thức của chúng ta cần phải nương tựa thành kính vào một hình tượng cụ thể để mới có khả năng vượt qua hình tượng, chứ không thì dễ rơi vào chủ nghĩa hư vô. Nhu yếu vô hình và siêu hình của tâm hồn phải cần nương tựa vào một hình tượng nhất định để rồi siêu hóa và chuyên hóa tất cả những hình tượng. Chính ngay đương thời với ngài Huệ Năng, theo truyền thuyết, có đệ tử tạc tượng ngài, nhưng chính ngài Huệ Năng ngó tượng và mỉm cười: “Người chỉ có tài nặn hình mà chẳng hiểu được tánh Phật”. Dù đây chỉ là đoạn văn do người sau thêm vào Tông Bảo của Pháp Bảo Đàn kinh, nhưng vẫn nói lên được cụ thể cái tinh thần vô tướng của nguyên ngữ khí của Huệ Năng. (Bản Tông Bảo có điều vô lý là ghi rằng Phương Biên, người tạc tượng, đã gặp Bồ Đề Đạt Ma, đến trước Huệ Năng năm đời Tổ). Chúng ta thường hình dung nét mặt của ngài Huệ Năng là nét mặt hiền hậu của một cụ già, nhưng chúng ta đã quên rằng Huệ Năng rất trẻ, và chính tuổi trẻ của Huệ Năng quyết định hết tất cả sự nghiệp tâm linh vĩ đại của Huệ Năng, vì tất cả những bản khác nhau của

Pháp Bảo Đàn kinh đều giống nhau ở chỗ nói lên tuổi trẻ của Huệ Năng, khi ngài đến gặp Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn. Ba điều cần nhấn mạnh về tuổi trẻ của ngài Huệ Năng:

- Thứ nhất: Huệ Năng đã đắc đạo vừa lúc mới nghe người lạ tụng kinh Kim Cang trước khi ngài đến gặp Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn;

- Thứ hai: Huệ Năng là một thanh niên đầy tự tin, hãnh diện về sự chứng ngộ tâm linh của mình và không hề có một mặc cảm tự ti nào cả khi mới vừa gặp Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn. Theo tiêu chuẩn lễ nghi, lễ phép ở tông môn thì cách đối đáp của Huệ Năng (vừa mới gặp Ngũ Tổ lần đầu tiên) quả thực là rất “vô lễ”.

Ngay ở Việt Nam ngày nay, cũng không thấy một thanh niên trẻ măng mới đến chùa xin đi tu mà dám cả gan đối đáp như vậy với một vị Hòa thượng nổi tiếng (như Hoằng Nhẫn), huống chi đây là một thanh niên ngoại quốc ở vùng nhược tiểu “man rợ” mà dám đối đáp với Đại lão Hòa thượng đại cường quốc thống trị Trung Hoa thịnh Đường như vậy; Hoằng Nhẫn giả vờ hỏi một câu chê trách về nguồn gốc Việt Nam của Huệ Năng thì Huệ Năng trả đũa ngay lập tức như một kẻ đã chứng ngộ rồi mới dám khẳng định rằng: “Con người tuy có Tà có Việt, tuy thân mọi rợ này không giống với thân Hòa thượng, nhưng Phật tánh trong Hòa thượng và trong tôi chẳng có gì là sai biệt”. (Chúng ta phải hiểu chữ “Bắc” trong kinh có nghĩa là “Trung Quốc” và “Nam” có nghĩa là Việt Nam; ngày xưa người Trung Hoa coi nước Việt Nam là thuộc địa miền Nam của họ);

- Thứ ba: Huệ Năng không được Hoằng Nhẫn dạy đạo gì cả và chỉ ở chùa với Ngũ Tổ có tám tháng mà thôi, và được Ngũ Tổ trao truyền y pháp và ngôi Lục Tổ, lúc Huệ Năng mới có được khoảng 22 tuổi và chỉ non khoảng 23 tuổi. Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn chỉ giữ vai trò danh dự là ấn chứng cho Huệ Năng, vì thế Ngũ Tổ mới lén lút kêu gọi Huệ Năng đêm khuya vào gặp riêng Ngũ Tổ để ngài trao y pháp và giảng cho một thời kinh Kim Cang gọi là lấy lệ thôi, rồi sau đó Ngũ Tổ âm thầm lén lút đưa tiễn Huệ Năng đến trạm Cửu Giang, và đuổi khéo Huệ Năng trở về rừng rú Việt Nam, không dám giữ lại đất Trung Hoa, vì Ngũ Tổ đã làm một việc can đảm phi thường nhất đáng ngại: trao ngôi vị lớn nhất của Thiền tông (lúc đó chưa có tên là “Thiền tông” mà chỉ có tên là Đông Sơn pháp môn) cho một thanh niên “mọi rợ” mới chưa đầy 23 tuổi.

Có một điều không nên quên đó là lần đầu tiên và có thể là lần cuối cùng độc nhất trong lịch sử Phật giáo Trung Hoa mà ngôi vị Tổ sư của một tông pháp lớn nhất của Phật giáo lại được trao truyền cho một người ngoại quốc còn rất trẻ tuổi và chưa thọ giới xuất gia gì cả (Huệ Năng chỉ làm lễ thế phát xuất gia theo hình thức lúc gần 40 tuổi, vì “phương tiện thiện xảo”, vì từ bi để hoàng pháp và gìn giữ ý nghĩa siêu việt của chữ “Tăng” trong Tam bảo (Phật, Pháp, Tăng), nhưng chi tiết này cũng do những bản đời sau của Pháp Bảo Đàn kinh thêm vào để cho “cụ túc” hình tượng cần thiết hóa độ). Chúng ta phải tán thán công đức siêu phàm của Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn ở đây: Hòa thượng đã nhìn nhận ra tất cả vĩ đại phi thường của một anh con nít, chưa đầy 23 tuổi, lại thuộc giống người “mọi rợ”, chưa xuất gia; và Hòa thượng khéo léo kín đáo trao truyền tất cả trách nhiệm tâm linh nặng nề nhất của đạo pháp, khéo léo khuyên Huệ Năng lui trở về Việt Nam và trốn tránh ở Việt Nam, chứ đừng ra mắt xuất hiện ở đất Trung Hoa nữa; Huệ Năng đã nghe lời dạy của Ngũ Tổ và đã mất dạng ở đất Trung Hoa trong vòng mười sáu năm...

Từ ba điều cần nhận mạnh trên, bây giờ chúng ta thử hình dung người thanh niên Huệ Năng. Chúng ta thử hình dung cách đây trên 13 thế kỷ, lúc đó tại vùng miền Bắc nước Việt Nam, quanh quần đảo đó thuộc vùng thượng du Bắc Việt, có một đứa con nít Việt Nam ra đời khoảng năm 638, tại vùng đất gọi là Lĩnh Nam, tức là Việt Nam, lúc đó nước Việt Nam đã mất chủ quyền độc lập, gọi là thời Bắc thuộc lần thứ ba, vào thời nhà Đường (cuộc Bắc thuộc đã man này kéo dài từ năm 603 cho đến năm 939). Tất cả những gì huy hoàng nhất của Việt Nam trong giai đoạn ấy đều bị Trung Hoa đồng hóa sát nhập vào sở hữu của họ). Cũng xin mở dấu ngoặc ở đây: Phật giáo Việt Nam lúc ấy rất huy hoàng và có nhiều vị sư Việt Nam đã được triệu thỉnh về triều đình Trung Hoa để dạy đạo Phật cho vua quan học; đó là chưa nói đến Trung tâm Phật giáo Đại thừa có từ trước đời Đường ít nhất ba, bốn thế kỷ là nước Vu Điền (Khotan) ở Trung Á đã sản xuất bao nhiêu đạo sĩ truyền giáo Đại thừa cho Trung Hoa, hầu hết tất cả những vị này đã mang kinh điển Phật giáo đến Trung Hoa từ thế kỷ thứ hai và mấy thế kỷ sau; những vị truyền giáo vùng Trung Á này đều đi bằng đường biển đến Trung Hoa và bắt buộc phải ghé Việt Nam trước khi đổ bộ sang Trung Hoa, ngay cả Bồ Đề Đạt Ma (người vùng Trung Á, chứ không phải Ấn Độ, vì không có sách Phật giáo Ấn Độ nào nói đến Bồ Đề Đạt Ma cả, ngay cả tài liệu Tây Tạng về Phật giáo Ấn Độ cũng không có nói đến Bồ Đề Đạt Ma) cũng phải đi đường biển và mất hết ba năm trời mới đến Trung Hoa, như thế trong thời gian ba năm đó, Bồ Đề Đạt Ma cũng phải lưu lại Việt Nam trước khi sang Trung Hoa. Việt Nam đã từng chịu ảnh hưởng mạnh về hình thức Phật giáo Trung Hoa,

nhưng ngược lại Việt Nam đã ảnh hưởng lại Trung Hoa rất mãnh liệt mà ít ai thấy được, và trường hợp Huệ Năng là một thí dụ điển hình. Phật giáo Việt Nam đã ảnh hưởng mãnh liệt đến Phật giáo nước ngoài, như một trường hợp điển hình khác ít ai biết: năm 735, Thiền sư Việt Nam tên là Phật Triệt đã đến Nhật Bản và dạy chữ Phạn cho những Tăng sĩ Nhật Bản, và đồng thời Tổ sư trao truyền nhạc Phật giáo cho nền vũ nhạc triều đình Nhật Bản mà ngày nay người Nhật rất hãnh diện đã giữ lại nền vũ nhạc tuyệt vời ấy và coi như “một trong những kỳ quan của thế giới” và chính người Nhật cũng công nhận rằng đó là nền vũ nhạc mà chính một người Việt Nam đã trao truyền cho họ vào thế kỷ thứ VIII, trong khi đó ở Việt Nam chúng ta đã quên mất hết tất cả những gì gọi là tinh túy của dân tộc. Đây là một trường hợp đáng lưu ý cho những ai quan tâm đến quốc học mà tôi sẽ đề cập trong dịp khác. Bây giờ xin đóng dấu ngoặc lại và trở về ngài Huệ Năng.

Chúng ta thử tưởng tượng hình dung một đứa con nít Việt Nam khi sinh ra đời thì nước Việt Nam đã trở thành lãnh thổ của nước Trung Hoa. Chúng ta chỉ biết đứa con nít ấy tên là Năng (chữ “Huệ” có thể do Ngũ Tổ đặt thêm cho Năng). Không ai biết rõ tung tích của đứa bé ấy, chỉ biết rõ rằng đứa bé ấy là người đất Lĩnh Nam (tức là Việt Nam). Ngay đến tên tuổi cha mẹ của Huệ Năng trong bản Đôn Hoàng và những bản sau của Pháp Bảo Đàn kinh đều do những thế hệ sau thêm vào (bản Đôn Hoàng Pháp Bảo Đàn kinh xuất hiện 100 năm sau khi Huệ Năng viên tịch). Khi đứa trẻ ấy lớn lên khoảng ngoài hai mươi tuổi, ở vùng gần biên giới Trung Hoa, nghèo khổ, phải đi bán củi nuôi sống, người nhỏ bé, ốm yếu, gầy đét, nhưng thông minh siêu phàm xuất chúng; tình cờ chỉ nghe một người tụng kinh Kim Cang mà giác ngộ; Huệ Năng biết nói tiếng Tàu giọng Quảng Đông đại khái thôi và không rành lắm (đã được những hậu bản kinh Pháp Bảo Đàn ghi chép) lúc Ngũ Tổ đưa ngài đến trạm Cửu Giang để trở về Việt Nam:

“Lúc vào canh ba, Huệ Năng lãnh được y bát rồi thì mới hỏi: “Năng này gốc gác là người Việt Nam, vốn chẳng biết đường đi vùng núi này, làm thế nào mà ra vàm sông?”. Ngũ Tổ đáp, con chẳng cần đi, tự ta sẽ đưa con đi. Tổ đưa Huệ Năng thẳng tới trạm Cửu Giang. Rồi Tổ bảo Huệ Năng lên thuyền, ngài cầm mái chèo lấy, nhưng Huệ Năng nói: “Xin Hòa thượng ngồi và hãy để đệ tử chèo lấy mới phải”. Tổ nói: “Đáng lẽ ta độ cho người”. Huệ Năng trả lời: “Khi mê thì thầy độ cho, ngộ rồi thì mình độ lấy mình. Hiển nhiên chữ Hán “độ” có nghĩa là “đưa” mà cũng có nghĩa là “cứu độ”. Khi Huệ Năng trả lời: “Lúc mê thì Tổ sư độ, ngộ rồi thì tự độ lấy mình. Huệ Năng này sanh tại xứ dã man và giọng nói không đúng, nhờ Tổ sư truyền pháp, nay đã được tỏ sáng thì chỉ nên mình tự độ lấy mình”. Đoạn này mới nghe

qua tường dễ hiểu. Nếu chúng ta biết nhìn qua bên trong sự việc thì chúng ta sẽ thấy được mật ý của đoạn văn. Đây không phải lúc mà Huệ Năng có thể “chơi chữ” với Tổ sư, vì đây là giây phút vô cùng nghiêm trọng và ngôn ngữ ở đây là ngôn ngữ bí mật giữa hai thiền sư; ngôn ngữ bí mật nằm giữa hai biên giới, biên giới Sống và Chết: một Tổ sư rút lui về sự Chết và một Tổ sư khác mới khai sinh. Huệ Năng đã hiểu mật ý của Ngũ Tổ và muốn nói với Ngũ Tổ rằng: “Thầy muốn đưa con về Việt Nam là để cứu thoát con để khỏi bị lâm nạn ở đất Tàu, vì con nói tiếng Tàu không rành, là người mọi rợ, lại lên ngôi vị Tổ sư... Tất cả mật ý trên chỉ muốn nói lên điều duy nhất: Huệ Năng hiểu lý do tại sao Ngũ Tổ đưa trả Huệ Năng về Việt Nam, vì rất nguy hiểm cho tính mệnh của một người thanh niên trẻ tuổi, người “man rợ” mà được trao truyền ngôi vị Tổ sư thống lãnh tất cả Đông Sơn pháp môn, trường phái nổi tiếng nhất của Trung Hoa hồi đó. Chỉ có thể hiểu như vậy mới không thấy cái “lố bịch” của Huệ Năng khi tỏ vẻ “khôn vặt” chơi chữ với chữ “độ” trong một giây phút linh thiêng nhất, lúc giã biệt thầy. Sau đó, chàng thanh niên Huệ Năng phải mai danh ẩn tích ở rừng núi Việt Nam trong khoảng mười sáu năm trời, mới dám xuất đầu lộ diện thuyết pháp ở vùng biên giới Trung - Việt.

Ngài Huệ Năng thuyết pháp trên ba mươi mấy năm trời chung quanh vùng Quảng Đông và vùng biên giới Trung - Việt, và cả nước Trung Hoa lúc ấy không ai biết đến tên tuổi ngài cả, trong khi Thần Tú được trọng đãi ở triều đình Trung Hoa và được chính thức coi như Lục Tổ của Đông Sơn pháp môn (lúc đó chưa có phân biệt “Bắc Tú, Nam Năng” như ta thấy trong bản Đôn Hoàng và những hậu bản Pháp Bảo Đàn kinh). Danh tiếng, uy thế của Thần Tú và đệ tử Phổ Tịch lẫy lừng vang dội và được vua Trung Hoa coi như Quốc sư, đang khi ấy ngài Huệ Năng chỉ là một ông đạo sĩ “man rợ” tối tăm ở biên cương, chỉ có được một số môn đệ người Trung Hoa trung thành sùng bái, trong số đó có một người tên là Thần Hội; chính Thần Hội sau này đã khôi phục lại ngôi vị Tổ sư thứ sáu cho Huệ Năng và rao truyền đạo lý Đôn ngộ Bát nhã của Huệ Năng và đẩy lùi tất cả những trường phái Thiên tông khác đi vào bóng tối của lịch sử. Tất cả tư tưởng đạo lý của Thần Hội đều được rút ra trực tiếp từ Huệ Năng. Vai trò quyết định của Thần Hội đối với lịch sử Phật giáo Thiên tông Trung Hoa và Nhật Bản chỉ mới được Hồ Thích khám phá ra từ những tài liệu đào được ở động Đôn Hoàng, lưu giữ ở Thư viện Quốc gia Paris. Tác phẩm của Thiền sư Thần Hội đã thất lạc từ lâu ở Trung Quốc và Nhật Bản, chỉ nhờ Hồ Thích khám phá ra ở thư loại Pelliot tại Paris mà lịch sử Phật giáo Thiên tông Trung Hoa đã được viết lại hết, chẳng những tài liệu của Hồ Thích thôi mà còn bao nhiêu tài liệu khác từ Đôn Hoàng đã giúp cho các học giả Nhật và phương Tây thấy rằng sự thực

lịch sử về sự thành hình của Thiền tông không giống như những tài liệu lịch sử Phật giáo Trung Hoa như chúng ta từng quen biết từ lâu. Những gì chúng ta biết được về những Tổ sư Trung Hoa từ Bồ Đề Đạt Ma cho đến Huệ Năng đều do những truyền thuyết nguy tạo ở những thế hệ sau. Tất cả những sử gia Trung Hoa và ngoại quốc muốn viết gì về Huệ Năng đều lấy tài liệu chứng minh từ bộ Toàn Đường văn (Đài Bắc, 1961, 20 cuốn), nhưng theo giáo sư Yampolsky thì “Bộ sách Toàn Đường văn” được biên soạn vào năm 1814 và sử dụng tạp nhạp tất cả những tài liệu một cách bừa bãi, và nhiều tài liệu đã được viết ra gần đây, thành ra không thể tin vào giá trị của những tài liệu ấy” (Yampolsky, op. cit., trang 31). Sau khi đã duyệt qua hàng ngàn tài liệu Trung Hoa và Nhật Bản, cùng những tài liệu khai quật ở Đôn Hoàng, bộ Toàn Đường văn, Yampolsky đi đến kết luận rằng: “Chúng ta không có được những dữ kiện nào về Huệ Năng cả... (For Hui-Neng we have no facts...)” op. cit., trang 60). “Chúng ta chỉ có thể kết luận rằng thực ra gần như không có gì để chúng ta có thể nói thực sự về Huệ Năng” (“We may only conclude that there is, in facts, almost nothing that we can really say about him”, op. cit., trang 69). Theo Yampolsky, chúng ta chỉ biết chắc có một điều là một người tên là Huệ Năng, một thiền sư có đôi chút tiếng tăm đương thời và sống đâu đó ở vùng miền Nam Trung Hoa”. Theo Yampolsky, chỉ có hai tài liệu đáng tin cậy: thứ nhất là Lăng Già sư tử ký (khai quật ở Đôn Hoàng), và tài liệu này chỉ nhắc đến tên Huệ Năng như là một trong mười học trò của Hoằng Nhẫn, chỉ thế thôi và không có ghi chép sự kiện gì khác; tài liệu thứ hai là bia ký của thi hào Vương Duy vào khoảng năm 740. Còn tất cả những tài liệu khác đều do những thời đại sau nguy tạo. Trong bia ký của thi hào Vương Duy mà Yampolsky đã trích dịch ở trang 66-67 (op. cit.), chúng ta chỉ thấy Vương Duy ghi rằng: “Nơi quê quán của Thiền sư Huệ Năng không ai biết. Thiền sư sinh sống ở một thôn làng mọi rợ. Khi trẻ, học đạo với Hoằng Nhẫn, thiên tài của ngài được Ngũ Tổ ghi nhận và được trao truyền y pháp; Ngũ Tổ bảo ngài phải lìa bỏ (tức là lìa bỏ đất Trung Hoa), và trong mười sáu năm, ngài sống ẩn trốn với phường buôn bán dân ngu khu đen ở Việt Nam... Bản Đôn Hoàng Pháp Bảo Đàn kinh chỉ được chép vào năm 830-860, do Pháp Hải ghi lại, chưa hẳn là nguyên bản của Pháp Bảo Đàn kinh mà những học giả Nhật cho rằng đã có một nguyên bản khác được viết vào khoảng năm 713-714 sau khi Huệ Năng viên tịch, (bản này đã mất và chưa tìm lại được); dựa vào tất cả những dữ kiện kiểm chứng được, chúng ta chỉ có thể có những kết luận sau đây:

Huệ Năng là người Việt Nam, sinh ở Lĩnh Nam “THÍCH MÃN GIÁC”

- Lĩnh Nam là đất Việt Nam (ngày xưa Lương Quảng: Quảng Đông và Quảng Tây cũng thuộc Việt Nam). Ngay đến Yampolsky cũng đã chú thích rất rõ: “Lĩnh Nam là những vùng ở Quảng Đông, Quảng Tây, và miền “Bắc Đông Dương Việt Nam” (“Ling-nan indicates the areas of Kwangtung, Kwangsi, and Northern Indochina”, op. cit., trang 126). Còn địa danh “Nam Hải” ghi trong tất cả những bản Pháp Bảo Đàn kinh thì theo Yampolsky đó là Phiên Ngung, tức là thuộc lãnh thổ Việt Nam ngày xưa (xin đọc Trần Trọng Kim, Việt Nam sử lược, trang 37: “Triệu Đà đánh được An Dương vương, sát nhập nước Âu Lạc vào quận Nam Hải, lập thành một nước gọi là Nam Việt, tự xưng làm vua, tức là Vũ vương, đóng đô ở Phiên Ngung”).

Ngoài ra, còn một điểm đáng lưu ý mà Yampolsky đã nêu ra: Bài thuyết pháp quan trọng nhất của Huệ Năng là ở chùa Đại Phạm, nhưng theo Yampolsky thì, không ai có thể truy tìm cho ra chùa Đại Phạm ở đâu, chỉ biết chùa ấy còn có tên là chùa Báo Ân. Ngôi chùa quan trọng nhất, nơi xảy ra bài thuyết pháp quan trọng nhất của Huệ Năng và là nội dung quan trọng nhất của tất cả các bản Pháp Bảo Đàn kinh mà không có học giả nào truy ra được địa điểm đích xác, đang khi đó, một sự kiện lạ lùng, là chúng ta đã thấy cái tên chùa Báo Ân rất nhiều lần trong quyển Việt Nam Phật giáo sử luận của Nguyễn Lang, cuốn 1, trang 342 và 344; và điều lạ lùng nhất trong lịch sử Phật giáo Việt Nam: trong Thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi có hai tên khuyết lục vào thế hệ thứ năm và thế hệ thứ sáu, vào thế kỷ thứ VII và thế kỷ thứ VIII, đồng thời với Huệ Năng và Thần Hội (mà Thần Hội ở chùa Hà Trạch, Hà Trạch nào, phải chăng là Hà Trạch ở Lạc Dương hay Hà Trạch ở Việt Nam?), vì trong Lĩnh Nam chích quái có ghi rằng: “Thiền sư Không Lộ kết làm đạo hữu với Giác Hải, lần đến chùa Hà Trạch nương thân...” (trang 90). Và riêng về tài liệu Phật giáo Việt Nam có một nghi vấn mà chưa ai trả lời được và còn ghi lại trong Việt Nam Phật giáo sử luận của Nguyễn Lang (trang 224 và 98): có hai hệ phái Đại Điền và Bát Nhã không được chép vào lịch sử những thế hệ truyền thừa. Chúng ta cũng nên nhớ rằng Huệ Năng và Thần Hội thuộc vào hệ phái Bát Nhã và chống lại hệ phái Lăng Già của Thần Tú và Phổ Tịch. Có một điều đáng nói hơn nữa, đang khi Huệ Năng đương thời không được người Trung Hoa biết đến, và mãi sau đến sự xuất hiện hoàng pháp của Thần Hội (sau khi Huệ Năng đã chết lâu rồi) thì ảnh hưởng của Huệ Năng lớn mạnh như vũ bão quét sạch tất cả tông phái khác ở Trung Hoa, đang khi ấy nước Trung Hoa không có một tổ đình nào mang tên là Lục Tổ thì trái lại tại Việt Nam đã có một tổ đình rất lâu đời, mang tên là Tổ đình Lục Tổ (xin đọc Nguyễn Lang, trang 218, trang 98, trang 101). Như trong Việt Nam Phật giáo sử luận thì Tổ đình Lục Tổ đã có tới trên 400 năm, tính kể từ cuối thế kỷ thứ XII, tức là Tổ đình Huệ Năng đã có từ thế kỷ thứ

VIII, thời đại của Huệ Năng (Huệ Năng viên tịch vào thập niên đầu thế kỷ VIII, tức khoảng năm 713) (Nguyễn Lang, op. cit., trang 101). Thiền sư Thần Hội, đệ tử của Huệ Năng chỉ xuất hiện ở những kinh đô Trung Hoa để vũ bão quét sạch tất cả những tông phái Thiền của Phổ Tịch (đệ tử Thần Tú) và lấy lại ngôi vị Lục Tổ cho Huệ Năng, bắt đầu từ năm 732, và Thần Hội đã chiến thắng vẻ vang rực rỡ và mất đi vào năm 758 hay 760, thì đang lúc đó ở Việt Nam đã có một tổ đình mang tên là Lục Tổ. Còn một điều nữa là quyển Nam Tông tự pháp đồ (ghi lại lịch sử truyền thừa của Phật giáo Việt Nam) đã bị mất, và chính mấy chữ “Nam Tông” đáng cho chúng ta lưu ý, vì mấy chữ ấy chỉ xuất hiện với sự xuất hiện của Thần Hội vào khoảng từ năm 732 trở đi. Còn một điểm lịch sử vô cùng quan trọng đáng cho chúng ta suy nghĩ: “Thiền sư Việt Nam La Quý An quyền góp tài sản và đúc một tượng Lục Tổ bằng vàng, chôn ở gần tam quan để khỏi bị trộm cắp, dặn rằng khi nào có bậc minh vương ra đời để giúp dân cứu nước thì đào lên”. Đây có ngụ ý chính trị gì đối với dân tộc Việt Nam lúc ấy, và nhất là một điểm khác sau đây: “Ngày Lý Công Uẩn được suy tôn hoàng đế trong cung thì Thiền sư Vạn Hạnh đang ở chùa Lục Tổ (đọc Nguyễn Lang, op. cit., trang 243). Nơi đây chứa đựng những bí mật nào về lịch sử của dân tộc mà chúng ta không còn để ý tới? Nhất là phải cần nhớ rằng Huệ Năng là đại diện cho ý thức độc lập của Việt Nam chống lại Trung Hoa, chẳng những về phương diện đạo lý mà còn đại diện ý thức độc lập tự chủ chính trị của Việt Nam đối với Trung Hoa; chúng ta nên nhớ rằng Thần Hội đã bị triều đình Trung Hoa bắt giam và lưu đày vì bị kết án là “muôn âm mưu chính trị có hại cho chính quyền Trung Quốc”. (cf. Yampolsky, op. cit., trang 36). Và chính Thần Hội đã tạo ra vai trò Bồ Đề Đạt Ma (truyền thừa y bát của Bồ Đề Đạt Ma cho đến Huệ Năng) và cũng chính Thần Hội lật đổ vai trò tối ư quan trọng của Thần Tú và Phổ Tịch (đệ tử Thần Tú) lúc bấy giờ và giành lại ngôi vị Lục Tổ cho Huệ Năng và đưa Thiền Việt Nam của Huệ Năng thống trị cả Phật giáo Trung Hoa. Đây không phải chỉ là sự chiến thắng về mặt ý thức đạo lý Việt Nam mà cũng là sự chiến thắng của tư tưởng Bát nhã đối với tư tưởng Lăng già (của phái Lăng Già tông, tức là tất cả trường phái Thiền Trung Quốc đương thời mà đại diện là Pháp Như, Thần Tú và Phổ Tịch). Tất cả bản kinh khác nhau của Pháp Bảo đàn kinh đều xác nhận hai điều quan trọng:

Thứ nhất: Huệ Năng không biết đọc và không biết viết chữ Tàu;

Thứ hai: Huệ Năng sinh trưởng tại Lĩnh Nam và hoằng pháp chung quanh vùng Nam Hải, tức là Phiên Ngung (thuộc lãnh thổ Việt Nam thời đó).

Và điều quan trọng là tất cả các bản khác nhau của Pháp Bảo Đàn kinh đều còn giữ lại ít nhất hai lần, nếu không muốn nói là năm sáu lần những câu đại loại sau đây để chứng tỏ Huệ Năng không phải là người Hán tộc mà là người Việt Nam:

- Hoảng Nhẫn mắng Huệ Năng: “Mi là dân Lĩnh Nam, vốn là đồ mọi rợ, làm thế nào thành Phật được?” (phân đoạn 3, bản Đôn Hoàng).

- “Thực không ai ngờ nơi đất Lĩnh Nam lại được phúc có Phật sinh ra nơi ấy” (phân đoạn 37, bản Đôn Hoàng).

Mấy chữ “đồ mọi rợ” ở đây là dịch mấy chữ chữ thề ở đời đường “các lão” mà Yampolsky đã chú thích như sau: “Ko-lao” (các lão) là một tiếng mắng chửi, có nghĩa là dân dã man, gần như súc vật ở phương Nam nước Trung Hoa (tức là Việt Nam)” (op. cit., trang 127).

Chỉ hai chữ “các lão” trên cũng đủ để chứng minh Huệ Năng không phải người Trung Hoa mà là người Lĩnh Nam.

Chẳng những ở Việt Nam mà thôi, nếu không có ngài Huệ Năng thì chẳng bao giờ có cái đạo Thiền, gọi là Thiền tông Trung Hoa và Triều Tiên, Zen của Nhật Bản và tất cả những gì người ta nói đến Thiền hiện nay ở Tây phương...

Thiền tông đã ảnh hưởng toàn bộ đến văn hóa, học thuật Tây phương ở thế kỷ XX, và người đã thực sự sáng tạo ra Thiền tông lại chính là Huệ Năng chứ không phải Bồ Đề Đạt Ma; ngài Bồ Đề Đạt Ma chỉ được truyền thống Thiền chọn lựa đứng tên danh dự mà thôi để linh động hóa tinh thần tạ ơn đối với Ấn Độ, quê hương tâm linh của Phật giáo nhân loại. Một người độc thân duy nhất đã thay đổi toàn triệt truyền thống Phật giáo Trung Hoa, Triều Tiên và Nhật Bản, và ảnh hưởng toàn diện đến văn hóa học thuật Á Đông và hiện nay của cả thế giới, người ấy là Huệ Năng, và *Huệ Năng là người Việt Nam* mà chính toàn dân Việt Nam lại không hề biết đến, và ngay cả truyền thống Phật giáo Việt Nam lại bỏ quên ngài và coi ngài như bao nhiêu vị sư tổ Trung Hoa khác.

Hòa thượng THÍCH MÃN GIÁC (Los Angeles, ngày 1 tháng 9 năm 1985)
(Quảng Tuệ Dung Suru Tâm)

---oOo---

Zen monastery - thiền viện

Zoroastrian - đạo thờ thần lửa ở Ba Tư

Zygote - In multicellular organisms, it is the earliest developmental stage of the embryo. In single-celled organisms, the zygote divides to produce offspring, usually through Mitosis, the process of cell division (Sự phân chia tế bào)



Gặp Đạt Lai Lạt Ma tại Dharamsala trong chuyến Hành Hương Ấn Độ 2011



Ngữ vựng, cổ ngữ, đoạn văn được trích dẫn từ các sách:

- India.....Michael Wood
All is Change – The 2000 Year Journey of Buddhism to
the West.....Lawrence Sutin
Consciousness Beyond Life...Pim Van Lommel
Buddha.....Karen Armstrong
My Spiritual Journey.....His Holiness the Dalai Lama
A Profound Mind His Holiness the Dalai Lama
Lighting The Way.....His Holiness the Dalai Lama
The Universe In a Single Atom...His Holiness the Dalai Lama
Stages of Meditation.....His Holiness the Dalai Lama
The Joy of Living and Dying in Place...His Holiness the Dalai
Lama
The Middle Way.....His Holiness the Dalai Lama
Mind in Comfort and Ease...His Holiness the Dalai Lama
Freedom In Exile.....His Holiness the Dalai Lama
The Art of Happiness...His Holiness the Dalai Lama and
Howard C. Cutler M.D
Why the Dalai Lama Matters.....Robert Thurman
The Tibetan Way of Life, Death, & Rebirth...John Peacock
Growing Up In Heaven.....James Van Praagh
Radiant Mind.....Peter Fenner, PhD
Doors to Past Lives & Future Lives.....Joe H. Slate, PhD
Carl Llewellyn Weschcke
Journey of Souls.....Michael Newton, PhD
Destiny of Souls.....Michael Newton, PhD
Meditation Handbook.....David Fontana, PhD
Bước Vào Cửa Phật.....Giáo Sư Nguyễn Văn Phú
Phật Giáo Căn Bản.....Toàn Không Đỗ Đăng Tiến
Karma and Reincarnation...Barbara Y. Martin and
Dimitri Moraitis
Buddhist Wisdom.....Gerald Benedict
The Tibetan Book of The Death...Robert A.F. Thurman
Trên Đường Hoảng Pháp của Phật Tổ Gotama Trùng Quang
Nguyễn Văn Hiếu
Zen Master Class.....Stephen Hodge
The Body, Mind, Spirit Miscellany...Jane Alexander
Buddha...off the Record...Joan Duncan Oliver
The Teaching of the Compassionate Buddha...E.A. Butt

The Secret History of the Mongol Queens-Jack Weatherford
 Buddha Teaching in India.....Johannes Bronkhorst
 A Profound Mind – His Holiness The Dalai Lama – Edited by
 Nicholas Vreeland – Afterword by Richard Gere
 Understanding Taoism.....Jennifer Oldstone-Moore
 Gautama Buddha – The Life and Teachings of The Awakemed
 One by Vishvapani Blomfield
 The Transformed Mind.....His Holiness the Dalai Lama
 Edited by Renuka Singh
 Transcendent Wisdom...His Holiness the Dalai Lama
 Translated, Edited by B. Alan Wallace
 Hành Trình Về Phương Đông - Blair T. Spalding (Dịch Giả
 Nguyễn Phong)
 Modern Buddhism Geshe Kelsang Gyatso

2016 Phật Lịch 2560
Vương Chước
Quảng Trí Chánh
 -----oOo-----



QUY Y TAM BẢO TẠI CỬU HOA SƠN - 29 Tháng 10 Năm 2009
 Vương Lê Lan, pd: Quảng Tuệ Dung - Vương Chước, pd: Quảng Trí Chánh

APPENDIX I

(Phụ Trang I)

PHƯƠNG PHÁP TẬP THIỀN NĂNG LƯỢNG [PRANAYAMA]

1. CẢM NHẬN TOÀN THÂN

Tư thế chuẩn bị: Ngồi kiết già hoặc bán già. Đầu cổ và lưng thẳng, mắt khép nhẹ, miệng khép, lưỡi nằm ngang, 2 bàn tay mở ngửa, để trên đầu gối, ngón cái và ngón trỏ chạm nhẹ vào nhau.

- Niệm thầm: tôi đang cảm nhận toàn thân
- Tập trung ý lắng vào thân



2. CẢM NHẬN NĂNG LƯỢNG

Tư thế chuẩn bị: Ngồi kiết già hoặc bán già. Đầu cổ và lưng thẳng, mắt khép nhẹ, miệng khép, lưỡi nằm ngang, 5 ngón tay chạm nhẹ vào nhau, để trước ngực.

Thực hiện: Hướng sự chú ý lên 5 đầu ngón tay.

Niệm thầm: Tôi đang cảm nhận năng lượng.

Hiện tượng thường xuất hiện trong lúc cảm nhận năng lượng:

- a. Cảm nhận có sự rung động nhẹ ở các đầu ngón tay
- b. Có sự dao động nhẹ ở cột sống
- c. Có những ý nghĩ, những suy nghĩ bỗng xuất hiện trong tâm trí, trong thiền học gọi là vọng tưởng, là tạp niệm. Đừng nhớ đến nó, đừng suy nghĩ theo nó mà hãy hướng sự chú ý lại trên 5 đầu ngón tay và tiếp tục niệm thầm “Tôi đang cảm nhận năng lượng.”



3. KÍCH HOẠT NĂNG LƯỢNG

- Từ từ dang hai bàn tay ra thật chậm và cảm nhận có dòng năng lượng đang đẩy hai bàn tay từ từ dang ra
- Từ từ khép hai bàn tay vào và cảm nhận có sức hút hai bàn tay vào nhau. Trong lúc khép hai bàn tay chạm vào nhau, thường thì không chính xác như lúc ban đầu. Lý do là tâm chưa được ổn định. Hãy điều chỉnh 5 ngón tay vào vị trí ban đầu.

CHÚ Ý:

- Bài tập này không nên dùng lực lúc dang tay ra, mà hãy cảm nhận lúc vừa khởi ý dang tay ra là cảm nhận được ngay có dòng năng lượng đang đẩy hai bàn tay ra.
- Lúc dang tay ra hai bên, 2 bàn tay cách xa từ 30-40cm hai chỗ xuôi theo hông.
- Hướng sự chú ý vào hai bàn tay lúc dang ra và khép vào.



4. THU NĂNG LƯỢNG

- Hai bàn tay từ từ dang ra, xoay lòng bàn tay ngửa hướng lên trên, tập trung vào huyệt Lao cung giữa lòng bàn tay.
- Niệm thầm: thu năng lượng
- Trong lúc thu năng lượng ta có cảm giác ấm ở huyệt Lao cung, có sự dao động nhẹ ở cột sống, hoặc hai bàn tay.



5. CHUYỂN HÓA NĂNG LƯỢNG

- Niệm thầm: năng lượng chuyển động
- Liên tục ám thị đến khi cảm nhận được sự chuyển động bởi năng lượng. Sự chuyển động thường xuất hiện ở hai cánh tay, ở cổ, ở cột sống. Hãy thuận theo tự nhiên và cảm nhận. Biết rõ sự chuyển động của thân. Đây là điểm quan trọng nhất trong bài tập thiền năng lượng. Và người tập bắt buộc phải tuân theo những điều sau:
 - o Trong lúc năng lượng chuyển động, ta không nên mong cầu hoặc tưởng tượng bất cứ điều gì.
 - o Vẫn tiếp tục niệm thầm: năng lượng chuyển động và biết rõ sự chuyển động và khi đã nhận biết thì điều kỳ diệu của thiền năng lượng bắt đầu xuất hiện.
 - o Không dừng lại đột ngột trong lúc năng lượng chuyển động.



6. TRỊ BỆNH BẰNG NĂNG LƯỢNG

- Trong lúc năng lượng chuyển động, có bệnh gì thì niệm thầm trị bệnh đó. Thí dụ như bệnh đau đầu, ta niệm thầm “năng lượng trị bệnh đau đầu.” Lúc đó sẽ xuất hiện hai trường hợp sau:

- o Hai bàn tay dần dần chuyển đến vùng bệnh và tự nó trị bệnh như ấn, day, chà, vuốt, vỗ...

- o Cảm nhận bên trong có những dòng điện hoặc cảm giác nóng, ấm, ngứa, tê, đau v.v...



7. KẾT THÚC

Niệm thầm: năng lượng dừng lại. Lặp đi lặp lại liên tục, liên tục cho đến khi nào cảm nhận dòng năng lượng chậm dần, chậm dần, chậm dần rồi từ từ dừng hẳn.

Điểm kết thúc của hai bàn tay thường ở hai đầu gối hoặc ở vùng bụng dưới

- Sau đó từ từ mở mắt ra.
- Mát-xa ở mặt và phía sau gáy.
- Có sự lâng lâng, trống trải trong trí não sau khi kết thúc buổi tập thiền năng lượng.



TRƯỜNG HỢP NÀO KHÔNG CẢM NHẬN ĐƯỢC DÒNG NĂNG LƯỢNG:

1. Chuẩn bị phần cảm nhận năng lượng chưa tốt, còn trương lực cơ trong lúc hai bàn tay chạm nhau để trước ngực.
2. Do căng thẳng hoặc quá nhiều ý nghĩ, suy nghĩ... làm không thể tập trung được.
3. Do nghi ngờ, không tin tưởng vào phương pháp
4. Đã từng tập qua nhiều phương pháp khác.
5. Thường xuyên mở mắt trong lúc tập luyện.

NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NÊN KHI TẬP THIỀN NĂNG LƯỢNG

1. Không nên tập với những người chưa đủ kinh nghiệm hướng dẫn. Hoặc qua băng đĩa.
2. Không tập ở nơi khí âm nhiều, như nghĩa địa, bệnh viện, lò thiêu. Rất dễ bị phần âm nhập vào.
3. Không dừng lại đột ngột trong lúc năng lượng đang chuyển động.
4. Không cầu nguyện hay cầu xin bất cứ một tha lực nào trong lúc tập thiền năng lượng. Việc cầu xin cũng giống như ta mở cửa gọi mời tha lực vào thân xác ta vậy.

Mai Văn Như yoga

---oOo---

APPENDIX II
(Phụ Trang II)

Chú Đại Bi Dẫn Giải

Câu 1

SKT - Namo Ratna-traya Namo Ariya-valokite-S'varaya

HÁN - *Na mô Hắc Ra Đát Na Đa Ra Dạ Da*

Na mô A Rị Da Bà Lô Yết Đế Thước Bát Ra Da

VIỆT - **Thành kính đảnh lễ ngôi Tam Bảo**

Thành kính đảnh lễ đức Quán Tự Tại - đức Quán Thế Âm

Câu 2

SKT - Bodhi-Sattvaya Maha-Sattvaya Maha Karunikaya

HÁN - *Bồ Đề Tát đoả bà da Ma ha tát đoả Bà Da Ma ha Ca lô ni Ca Da*

VIỆT - **Bậc Bồ Tát giác ngộ hữu tình - bậc đại sĩ - Bậc Đại Bi Tâm**

Câu 3

SKT - Om Sarva rabhaye Sudhanadasya

HÁN - *Ấn Tát bàn ra Phật duệ Số đát na đát tả*

VIỆT - **Tán thán việc quy y nhất thiết thánh chúng và chánh pháp tùy thuộc.**

Câu 4

SKT - Namo skritva imamarya-valokite-s'vara ramdhava Namo navakindi hrih

HÁN - *Nam mô tất kiệt lật đoả y mông a rị da bà lô kiết đế thất Phật ra lãg
đà bà Nam mô na ra cần trì hê rị*

VIỆT - **Sau khi hoàn tất việc đảnh lễ đấng Quán Tự Tại Quán Âm đại từ tâm địa tiếp đến thành kính đảnh lễ bậc đại chí thành, bậc hiền thiện tôn giả.**

Câu 5

SKT - Maha-vadha- Sva-me

HÁN - *Ma ha bàn đa Sa mế*

VIỆT - **Phóng ra ánh sáng đại quang minh**

Câu 6

SKT - Sarva-arthato-S'ubham ajeyam Sarva-sata

HÁN - *Tát bà tát bà a tha đầu dụ bằng a thệ dụng*

Tát bà tát đa na ma bà tát đa

VIỆT - **Khiến cho hết thấy chúng sanh nhất thiết được vô ưu vô tỷ bỉ vô tham và trong sạch diệu tịnh**

Câu 7

SKT – Namo-vasat Namo-vaka mavitato

HÁN – *Na ma bà dà Ma phạt đạt đậu*

VIỆT - **Từ đó, hướng tâm đánh lễ quy y bậc thiện hữu tình, quy y bậc đồng tử mà Trời và người đều hằng mong thân cận**

Câu 8

SKT – Tadyatha: Om avaloki-lokate

HÁN - *Đạt diệt tha Án, A bà lô hê lô ca đế*

VIỆT - **Thần chú tuyên vãi hợp nhất thể đại đồng với Quán Tự Tại**

Câu 9&10

SKT – Karate-e-hrih Maha-bodhisattva Sarva sarva Mala mala

HÁN - *Ca ra đế Di hê rị Ma ha bồ đề tát đoả Tát bà Tát bà Ma ra Ma ra*

VIỆT - **Từ người phát đại bi tâm đến nhất thiết các đại giác hữu tình như hoa thanh tịnh vô nhiễm lan ra khắp nơi chốn**

Câu 11&12

SKT – Mahi mahi ridayam kuru kuru karmam

HÁN - *Ma hê Ma hê rị đà dưng, Cu lô cu lô yết môn*

VIỆT - **Phát đại tự tại tâm hằng hái thường tạo nên các thiện nghiệp**

Câu 13&14

SKT – Dhuru dhuru vijayate Maha-Vjayati Dhara dhara dhrinis'varaya

HÁN - *Độ lô đồ lô phạt xà da đế, Ma ha phạt xà da đế, Đà la đà ra Địa rị ni, Thất Phạt ra da*

VIỆT - **Mới có năng lực độ thoát khỏi các triền phược và vượt thắng lên được, phải ráng sức duy trì cho có được tâm kiên cố vững mạnh tự tại**

Câu 15

SKT – Cala cala Mama Vimala Anuktele

HÁN - *Giá ra giá ra mạ mạ phạt ma ra, Mục đế lệ*

VIỆT - **Lâu dần khiến cho biến hoá dẫn đến sự giải thoát vô nhiễm**

Câu 16&17

SKT – Ehi ehi S'ina s'ina arsam prasari vis'ra vic'vam prasaya

HÁN - *Y hê di hê Thất na thất na Ra sâm Phật ra xá lợi phạt sa phạt sâm
Phật ra xá da*

VIỆT - **Nương theo đó mà thực hiện hồng pháp hồi vị Pháp Vương tử
chủ của hòa bình**

Câu 18&19

SKT – Hulu hulu mara hulu hulu hrih

HÁN - *Hô lô hô lô ma ra Hô lô hô lô hê rị*

VIỆT - **Tiếp tục tu hành, tiếp tục làm sạch thân và làm sạch tâm - thanh
tẩy thân tâm**

Câu 20&21

SKT – Sara Sara Siri Siri Suru Suru Bodhiya Bodhiya Bodhaya Bodhaya

HÁN - *Ta ra ta ra Tát rị tất rị Tô rô tô rô Bồ Đề dạ Bồ Đề dạ Bồ Đà dạ Bồ
Đà dạ*

VIỆT - **Kiên cố lên, dũng mãnh lên, rực rỡ lên không thôi, không gián
đoạn. Giác ngộ, giác ngộ mau hơn người có căn cơ chứng giác**

Câu 22, 23&24

SKT – Maitreya narakindi dhrish-nina bhayamana svaha Siddhaya Svaha

HÁN - *Di đế rị dạ Na ra cản trì Địa rị sắc ni na Bà dạ ma na Ta bà ha Tát
đà dạ Ta bà ha*

VIỆT - **Với tâm đại từ đại bi khi người đã thành tựu có được danh tiếng
cũng do tâm từ bi đó**

Câu 25, 26&27

SKT – Maha Siddhaya Svaha Siddha-yoge S'varaya svaha Narakindi Svaha

HÁN - *Ma ha tất đà dạ ta bà ha Tát đà dũ nghệ Thất bàn ra dạ Ta bà ha Na
ra cản trì Ta bà ha*

VIỆT - **Thành tựu do tâm đại từ bi phát ra, thành tựu trong việc giải
thoát tương ứng với vạn pháp, thành tựu trong đức hạnh**

Câu 28, 29&30

SKT – Marahana Svaha S'ira Simha-mukhaya-svaha maha-asiddhaya Svaha

HÁN - *Ma ra na ra Ta bà ha Tát ra tăng a mục khô da Ta bà ha Tát ra tăng
a mục khô da Ta bà ha Ta bà ma ha a tất đà dạ Ta bà ha*

VIỆT - **Thành tựu trong diệu nghĩa cơ cấu, thành tựu không ai có thể
sánh khi nói ra có sức thuyết phục, thành tựu ai có thể sánh trong tất cả
các ý nghĩa sâu sắc.**

Câu 31&32

SKT - Cakra-asiddhaya S'vaha Padma-kastaya Svaha

HÁN - *Giả kiết ra a tất đà dạ Ta bà ha Ba đà ma kiết tất đà dạ ta bà ha*

VIỆT - **Thành tựu không ai sánh trong chuyển pháp luân, thành tựu không ai sánh trong đóa sen đỏ tượng trưng cho diệu tịnh nghiệp**

Câu 33&34

SKT – Narakindi-vagalaya Svaha Mavari s'ankharaya Svaha

HÁN - *Na ra cần trì bàn đà ra dạ ta bà ha Ma bà rị thắng yết ra dạ Ta bà ha*

VIỆT - **Thành tựu trong việc trở thành đức Thế Tôn, thành tựu trong đem uy đức của mình tạo ra tín nhiệm cho mọi người**

Câu 35

SKT – Namō ratna-traya Namō arya-valokite-s'varaya svaha

HÁN - *Nam mô hắc ra đất na đa ra dạ da Nam mô a rị da Bà lô kiết đế Thước bàn ra dạ ta bà ha*

VIỆT - **Thành kính đảnh lễ ngôi tam bảo, thành kính đảnh lễ đức Quán Tự Tại - đức Quán Thế Âm**

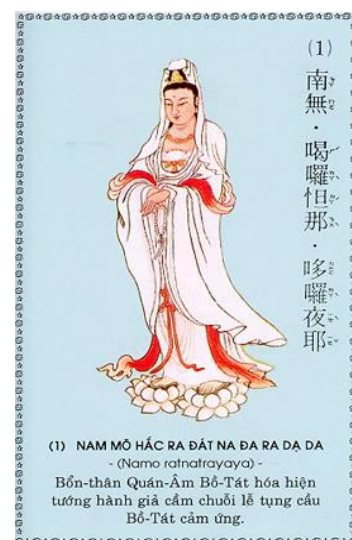
Câu 36

SKT – Om Sidhyantu Mantra Padaya Svaha

HÁN - *Án, Tất điện đô Mạn đà ra Bạt đà gia Ta bà ha*

VIỆT - **Tuyên chú, hiệp nhất các thành tựu trên viên mãn, đạt được sự viên mãn thành tựu đó qua trì tụng lời chân ngôn này.**

(Huỳnh Bá Hình 2015 - Quảng Tuệ Dung Suu Tầm)



APPENDIX III **(Phụ Trang III)**

Rainbow Bridge Meditation

James Van Praagh

This meditation is great for making contact and receiving sign from a love one:

Find a quiet room, well-ventilated and sitting in a comfortable chair, back straight against the chair, may have some soft, gentle music playing in the back ground. Set an atmosphere for an optimum encounter, close the windows and turn off TV, cell phone...Have a pad and pen available to write down any insights, messages or signs that the spirit may give.

Start by closing your eyes, focus on your body. Acknowledge each part of your body. Beginning at the head and going through the rest: neck, shoulders, back, arms, hands, chest, stomach, legs ending at your feet. When this is completed, focus your awareness on your breathing, one breath at the time.

Imagine a beam of gold light coming into your body from the cosmos far above you. The gold beam (God beam) comes into your body through the top of the head with each inhalation. As you inhale, imagine this gold light filling you up and blending into each cell of your body, illuminating every muscle, blood vessel, and organ to raise your vibration to be as close as you can to that level of light. To do this, you have to release the heavier parts hold within.

As you exhale, imagine dark energy flowing out from your fingertips and toes, falling onto the earth. Mother earth absorbs this dark energy and transforms it into love.

With each breath, the gold light fills you up and any old energy or debris you no longer need to carry around with you is released. After several cleansing breaths, imagine the gold light coming back out the top of your head, swirling around on top of you and forming a rainbow of colors: red, orange, yellow, green, blue, purple, indigo and gold. Each color has a special vibration of energy, so feel and

experience the value and characteristic of each color. After several minutes of the swirling rainbow, see the color going back to the cosmos...

Imaging them going to a far away space; in that space, your rainbow colors begin to create a bridge. It's a very special bridge made of your own rainbow light. Create every detail of the bridge, right down to the suspension and pavement. When the bridge begins to glisten, your creation is finished.

Now begin to walk upon your bridge, may be some mist there; just walk through it. As you get to the center of this glistening, illuminated bridge, you will begin to see spirits of the people who has passed to the higher life standing before you. They have projected themselves so that you can have an experience with them. It is real! As you go to hug them, feel their energy and their personalities. You can even talk and ask them questions, you will be surprised by what they have to say, but don't judge it! Just enjoy the experience and listen with your heart. They may tell you what to look or listen for in the future to let you know that they are around you. You may not be able to see them, but you can feel their energy...

When you have finished your journey, once again place your focus on your feet and the rest of your body. Move your attention from your feet up through your legs, mid section, stomach, chest, shoulders, neck and back to your head. You probably feel a difference in your body; you may notice that something has shifted in your body...

This meditation is a wonderful tool for healing the body, mind and spirit!



Hồi Hướng Công Đức

Nguyện đem công đức này
Trang nghiêm Phật Tịnh Độ,
Trên đền bốn ơn nặng,
Dưới cứu khổ ba đường,
Nếu có người thấy nghe,
Đều phát lòng Bồ Đề,
Hết một báu thân này,
Sinh qua cõi cực lạc.

May the Merit and virtue,
Accrued from this work,
Adorn the Buddhas pureland,
Repay the four great kindnesses above,
And relieve the suffering of those on the three paths below,
May those who see or hear of these efforts generates Bodhi Mind,
Spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
The Land of Ultimate Bliss.

---oOo---

Phát Nguyện Vãng Sanh Hằng Ngày

Con nguyện lâm chung không chướng Ngại
A-Di-Đà đến rước từ xa.
Quán Âm cam lồ rưới nơi đầu
Thế Chí kim đài trao đỡ gót
Trong một sát-na lia ngũ trược.
Khoảng tay co duỗi đến liên trì
Khi hoa sen nở thấy Từ Tôn
Nghe tiếng pháp sâu lòng sáng tỏ.
Nghe xong liền ngộ vô sanh nhẫn
Không rời An Dưỡng lại Ta-Bà.
Khéo đem phương tiện lợi quần sanh
Hãy lấy trần lao làm Phật sự
Con nguyện như thế Phật chứng tri
Kết cuộc về sau được thành tựu.

Nam Mô A Di Đà Phật

Quảng Trí Chánh

2016 PHẬT LỊCH 2560