

# TỰ ĐIỂN PHẬT HỌC

## BUDDHIST DICTIONARY

ENGLISH, SANSKRIT, PALI...  
VIETNAMESE

“NAMO SHAKYAMUNI BUDDHA”

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT



Khởi sự: 20 APR. 2010

Tu bổ: 11 JAN. 2011

Tu bổ: 15 MAR. 2012

Tu bổ: 12 JUN. 2012

Tu bổ: 18 DEC. 2013

.....  
Hoàn tất: 27 MAY. 2014

Vương Chước

QUẢNG TRÍ CHÁNH

# Lời Ngỏ.

Kính thưa quý độc giả,

Sau bốn năm vừa đọc sách, vừa ghi chép, vừa tra cứu, góp nhặt từ sách và trên internet...rồi đánh chữ vào máy vi tính, để ngày nay được quyền sách tương đối đầy đủ để lúc rảnh rỗi ngồi đọc lại để mở rộng kiến thức về Phật Giáo. Theo lời khuyến khích của Thầy Bổn Sư và quý bạn đạo, nay tôi xin phổ biến lên trang nhà Quảng Đức để chia sẻ cùng quý Phật tử mới quy y như tác giả, có dịp đọc để hiểu thêm về Đức Thế Tôn và lời dạy của Ngài. Đối với thế hệ trẻ có thể tìm đọc phần Anh Ngữ, mặc dù tài liệu này chưa được dồi dào, nhưng cũng tạm đủ để có khái niệm cơ bản về đạo Phật.

Xin chân thành cảm tạ Thượng Tọa Thích Nguyên Tạng, Thầy Bổn Sư của tác giả và người bạn đời, Quảng Tuệ Dung Lệ Lan, đã khuyến tấn, hướng dẫn và ủng hộ cho tác giả trong quá trình nghiên cứu và học hỏi Phật Pháp này.

Dù đã hết sức cố gắng nhưng chắc chắn không sao tránh được những sai sót, nhất là lỗi chính tả, kính mong các bậc thiện hữu trí thức từ bi chỉ giáo cho.

Nam Mô A Di Đà Phật

California, mùa An Cư PL 2558, TL 2014  
Tác giả cần chí,

**Quảng Trí Chánh Vương Chước**

## 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

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 sóng 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, ngạn 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 họa, điềm báo trước

Adze - đẽo 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

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 considered 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, intention. 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

### (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, tưởng, 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).

**Tưởng uẩn** khó hiểu hơn. Chữ tưởng hàm cái nghĩa tưởng tượng, nhưng chưa đủ. Nó có nghĩa thu và nhận, nhận biết chứ không phải nhận vào: THƯ 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 thoạt tiên nghĩa là hành động cố 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 hỉ nộ ái ố 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 xuôi) 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

Agnosticism - thuyết bất khả tri

Agony – đau đớn, khổ cực, phiền muộn

Agrarian - thuộc ruộng đất

Ahimsa - harmlessness

Ajita – A thị đa, A-la-hán

Akashic record – life books in the spirit world

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

Altruistic – có lòng vị tha

Amagam - hợp kim mangan, hỗn hợp

Amalgamated - được pha trộn

**Ambapali** - 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** - Ambapali là nàng kỹ nữ đẹp đẽ, yêu kiều, màu da tuyệt mỹ, có tài về ca xướng nhạc vũ, 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 Tỳ-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...

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

Ameliorate - cải thiện

Amenability - chịu trách nhiệm, tuân theo, phục tùng

Amitabha – Buddha of immeasurable light – Vô Lượng Quang Như Lai  
(Sanskrit) **The Lord of Light and Life:**

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 Tibetan 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 to the west. He is usually shown sitting cross-legged on the lotus throne with his hands resting in 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...

**Phật A Di Đà** – Âm dịch từ chữ Amita, chữ Phạn (Sanskrit) là Amitabha (Vô lượng Quang), và Amitayus (Vô lượng Thọ). 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 một giọt 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 Kiền 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. Diêm 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 xung quang Phật (hào quang không thể mô tả được, rời 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** - Kinh A-Di-Đà tương đối ngắn, chữ nho là Phật thuyết A-Di-Da 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, khổng tước, anh vũ, xá lý, ca lăng tần già, ngày đêm 6 thời, hót tiếng hòa nhã diễn tả diệu pháp...”
- Chúng sinh đều là các vị chúng ngòi 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 ngòi 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 Phát, 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 (bố 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, nôi 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? Thiên 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 – chúng bệnh quên

Amoeba – genus name (genus = class = kind = race) = phái, giống, loại



Amorphous – không có hình dạng nhất định

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

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

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 vầy”. 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 Đè-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 bổn 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 dâng 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 nhã 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 phát cho dân chúng mỗi người một cái; vô tình ngài đã phát 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 phân đầu 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 vương 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! Ngýời 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-Di của vua Tịnh Phạn (là người đi 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, nhưng 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 tỳ-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 bực bội 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 bực, và tới nửa đêm thì khai ngộ chứng quả. Sáng hôm sau, Ngài dùng thân thông mà vào động dự họp, trước sự kinh ngạc và sự tán thán của chư vị a-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-Diếp ... và tự nhủ: “Các vị đã nhập Niết-bàn cả, nay chỉ còn có một mình ta, như rừng cây cỏ 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, tấn 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-Tur-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, khô 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 anatha 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, thâm 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-Phát, 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 tít 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 vấn 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-Tất-La. Ngài bảo ông rằng

chư Phật chỉ ứng 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 lặng 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 để 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-Phát 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 nguyền rủa, 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

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 this 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 trông 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 trông-cổ), con của một vị Đại thần tại Savatthi. Chàng được gọi 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 chôn lao tù, mới kêu bảo rằng: "Này con, thầy thấy con võ nghệ tinh thông, thầy muốn truyền cho con một phép mầu nhiệm để 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, phần ý 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 ngươi 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 gương giáo từ lâu rồi".

Nghe được có bấy nhiêu lời Angulimala chợt tỉnh cơn làm lạc, hồi ngộ ăn năn, liệng cả gương 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 ngươi đã dày công tu hành và có duyên lành gặp chánh pháp, nếu Như Lai không đến cứu ngươi thì ngươi đã phạm tội giết mẹ. Với cái ngộ nghịch đại tội ấy, ngươi 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 gọi 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?"

"Bạch 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 cùng 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, giật mình, len lét dòm người võ tướng vô địch, nổi tiếng hung ác, đương ngồi chễm chệ trong oai nghi đạo đức...

Anicca (Pali) – Impermanent = 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

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

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

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

Apex – uppermost point = đỉnh, ngọn

Apocalyptic – theo kinh sách Khải Huyền

Apocryphal – làm giả mạo, ngụ ý 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

Appamāna – Immeasurables (Vô lượng) – Gotama transformed these four (Sanskrit) Jhanas by fusing them with what he called the Immeasurables:  
1<sup>st</sup> Immeasurable corresponded to the first Jhana, he cultivated a feeling of friendship for everybody and everything.  
2<sup>nd</sup> 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...  
3<sup>rd</sup> 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  
4<sup>th</sup> 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

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 - A-la-hán:**

Theo thứ tự từ thấp lên cao, tứ quả là: tu đà hoàn, tu 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 Phất, 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 Lô 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 - nổi 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.

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

Asatic – ascetic = khổ hạnh

Asavukkhaya Nana – Lộ tận thông: biết sự chấm dứt các trầm luân, giác  
(Sanskrit)                      ngộ Tứ Diệu Đế là con đường thoát khổ và thành Phật,

lên ngôi chánh đấng chánh giác.

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 Chandragupta 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 Subhadra. According to Ashokavadana, she was the daughter of a Brahmin from the city of Champa. Empress Subhadra 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** – Vào khoảng (320-176 BC), triều đại Maurya, còn gọi là Không Tửc, được thiết lập ở xứ Ma-Kiệt-Đà (Magadha). Người sáng lập vương triều này là Chandragupta, ông chinh phục hết các nước nhỏ yếu xung quanh và là người đầu tiên thống nhất được Ấn Độ. Ông truyền ngôi cho con là Bindusara, ông này ngự trị một vùng lãnh thổ mênh mông và tiếp tục chính sách của cha. Ông có rất nhiều vợ và cả trăm con (101 người con), một trong các con ông, đó là A-Dục (300-232 BC) hay Ashoka hay Asoka (có nghĩa là vô ưu, thoát khỏi sầu não).

Vì A-Dục quá tàn bạo, nên vua cha chọn người anh là Tu-Tư-Ma để truyền ngôi. Nhân có nước nhỏ là Đức-Xoa-Thi-La nổi loạn, vua sai A-Dục đi bình định mà chỉ cấp cho rất ít khí giới, với mục đích cho A-dục chết trận! Nào ngờ, A-Dục thành công và lên cầm quyền nơi xa đó, làm phó vương miền Điều-Xà-Diễn-Ma, công việc chính là lo thu thuế.

Khi nghe tin vua cha bệnh nặng, A-Dục vội vàng về kinh đô chuẩn bị lên nối ngôi. Ông đánh và giết chết Tu-Tư-Ma rồi tự lên ngôi vua. Chỉ trong vòng bốn năm, ông trừ khử mười người em cùng mẹ là Đế-Tu, giết 99 người anh em khác mẹ, rồi lên ngôi vua...

Khoảng 280 năm sau khi đức Phật nhập Niết-bàn, vua A-Dục lên ngôi năm 269 BC, lúc 35 tuổi, trị vì 38 năm và mất năm 232 BC.

Vua A-Dục được xem là một ông vua vĩ đại nhất của nước Ấn Độ, mới lên ngôi vua dùng vũ lực mở mang bờ cõi, vương quốc trải dài từ Afghanistan đến Bengal, bao gồm luôn đồng bằng sông Hằng.

Tuy nhiên trong trận xâm chiếm nước Kalinga tại bờ biển phía đông vào năm 262 BC, quân sĩ và dân chúng chết quá nhiều, kẻ còn lại thì cực kỳ làm than. Kalinga là tiểu bang Orissa của Ấn Độ ngày nay. Nhà vua động lòng thương cảm và tỏ ra hối hận vì đã gây nên binh đao và khổ đau, chết chóc.

Khi vua gặp cháu mình là tu sĩ trẻ tuổi Ni-Cù-Đà, thì ông này đem Phật pháp giáo hóa cho thì vua tỉnh ngộ, có một sự biến chuyển về tâm linh và nhà vua quy y Tam Bảo vào năm 261 BC.

Không những bản thân thực hành Phật pháp, nhà vua còn áp dụng Phật pháp trong việc cai trị đất nước như đào giếng, làm đường, xây trường học, nhà thương, trồng dược thảo, phát thuốc... lại gọi các quan đi khắp nơi để khuyến bảo dân chúng ăn ở hiền lành, thực hành Phật pháp...

Ngoài ra nhà vua cho xây cất nhiều chùa, tháp, con số lên tới 84,000 là con số mà đức Phật đã thuyết pháp. Những tháp này có tên là Stupa (phù đồ), nhiều tầng đá và cột đá được dựng lên khắp nước để đề cao các giá trị Phật giáo: “Làm lành, tránh dữ, sống từ bi, trong sạch”. Lại cho in kinh sách để sư sãi đọc tụng và cho dân chúng theo đó mà tu tập. Ngoài ra Ngài còn dựng các cột đá (Rock edicts) không phải nói về Phật pháp, mà còn nói đến sự nghiệp nhà vua cùng những lời khuyên răn về đạo đức, lòng hiếu thảo, từ bi, sự tương kính giữa các tôn giáo...

---oOo---

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 connect-

ed 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

Atisha – 11<sup>th</sup> 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.

Atman (SKT) – self, ego, personality

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).

Auspice – điều lành

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

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

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 allocate 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.

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 heads, surmounting them with his own, so that he could look out for suffering in all directions and contemplate the different ways to help...

**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 nghĩa 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 nhẫn 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 thấy 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  
QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT MA-HA-TÁT”**



Tượng Quán Thế Âm tại Phổ Đà Sơn, Trung Quốc

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...

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 - 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.

Tứ niệm xứ: 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)

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...

### **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 hậu 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 – vesak (Sanskrit: Vaishakha) = the day of the Buddha’s  
Awakening

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

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



## **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 – đày đi, trục xuất

Banter – nói đùa, diễu cợt

Banyan tree – Cây đa

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 lờ 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 - cừ 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

Beseeking - 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 - Áo 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 Lậu Phiền-Não (Bhavasava)

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

**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 tỷ 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: Thiên-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 xâu lậu 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 Hòa khí; Vappa - Thực-Lực hay Khởi Khí;

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

Assaji - Át-Bệ hay Mã-Sur hay Mã-Thắng

Bhikkuni – Nun = Ni cô

Bhumi – the ten stages that bodhisattvas progressively move through on the path to enlightenment...

Bhusajyaguru – Buddha of medicine = Phật Dược Sư

**Bhaisajyaguru** is described in the eponymous Bhaisajyaguruvaidyaprabharaja 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 to 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 chằng 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 chổ 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 thốn đủ thứ, ở đường ở bụi, muỗi mòng bức rét khô sở muôn bề, khi nghe tên ta trì niệm danh hiệu ta, sẽ được no đủ yên vui.

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

Bier – đờn đám ma, kiệu khiêng áo quan

Bigotry – mù quáng, cố chấp

Bigwig – nhân vật quan trọng, quan to

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-Tư-Ma và A-Dục)

Binge - cuộc chè chén, say sưa

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 - trông trái, 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 khoan

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: 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 (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.

**Phiền Não** - là một tên chung để chỉ tất cả những sự ham muốn, say đắm, lo lắng, buồn phiền, lảm 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, cău kinh, oán thù... Từ cái sân này chúng sinh gây ra các tội ác. Cầm 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 rủa 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



Bodhi – Enlightenment = Bồ đề

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

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...

Bodice - vạt trên của áo dài nữ

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, mắn mắn

Brag – khoe khoan, khoác lác

Braggart - người khoe khoan, khoát 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.

Brahmanism – member of highest Hindu caste = giai cấp cao nhất Hindu

Brandish – khoa, rung

Bray - tiếng lừa kêu be-be

Brazenly – trơ trẽn, trản 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 5<sup>th</sup> 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 5<sup>th</sup> 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 3<sup>rd</sup> to 6<sup>th</sup> 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)

**Phật Thích Ca** – Thái tử Tất-Đạt-Đa đản sanh vào năm 623 trước TL, tại vườn Lâm-Tì-Ni, gần thành Ca-Ti-La-Vệ. Sống trong hoàng cung của phụ vương Tịnh-Phạn và mẫu hậu Ma-Da, giữa sự cao sang tột 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...

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.

Buddha Vatamsaha sutra – Kinh Hoa Nghiêm

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. Bây 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 thấy 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 như 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 như 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 rất ráo, cùng cực. Những chân lý này, trí óc con người rất tầm 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 tất 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 gãy 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 cuộn 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 ngu 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 rục rở, 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 lầm 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 trăn 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 hàng 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 đặc 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 quyến 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 tối 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 nới 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 cố 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, cẩu 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 – harshness 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

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 hoạ

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 thung, 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

Cause of dukkha – nguyên nhân của khổ

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 bằm 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 radian 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 (See picture on page 503).

<b>Chakra Name</b>	<b>Location</b>	<b>Color</b>	<b>Seed Mantra</b>	<b>Meditation Benefit</b>
--------------------	-----------------	--------------	--------------------	---------------------------

<b>Sahasrara</b>	Crown of the head	White or golden	Om (aaa-uuu-mmm)	Liberation of the mind
<b>Ajna</b>	Center of the forehead, the “third eye”	Deep blue or violet	Om (aaa-uuu-mmm)	Enhance Intuition
<b>Vishuddha</b>	Throat	Sky blue	Ham (hanng)	Improved communication
<b>Anahata</b>	Center of chest	Green	Yam (yanng)	Spiritual and emotional opening
<b>Manipura</b>	Solar plexus	Yellow	Ram (ranng)	Transcendence of physical desire
<b>Swadhisthana</b>	Around the sacrum	Orange	Vam (vonng)	Emotional balance and enhanced creativity
<b>Muladhara</b>	Perineum between the anus and genitals	Red	Lam (lonng)	Release of deeply held anxiety

(“The Body, Mind, Spirit Miscellany” Tác giả Jane Alexander)

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

Channa – Gotama’s charioteer = người đánh xe của Gotama (Xa phu)

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 sanh, 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.

Ch'i (Qi) – the vital matter or life energy of which all things are made.

Chide – la rầy, quở trách

Chinese Religion – is an amalgam 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.

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)

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 – 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 Tuyên Tâm Tu" của đạo hữu Hiền Mật Đỗ Hữu Trạch chữ xả có mấy nghĩa như sau:

1. Không sợ hãi, 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 lõa

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 đặng

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** – 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, mặt-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, mặt-na, mặt-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. Mặt-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 mặt-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! Mặt-na lại chấp cả các pháp bên ngoài là thật. Đến đây, điều phải nhớ là: mặt-na dựa vào a-lại-da, mặt-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 thấy 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 (tông) nên thức thứ bảy còn có tên là truyền thông 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 muối 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. Minh căn cơ kém thì niệm Phật. Niệm Phật tam-muôi là định.

Tóm lại:

Tâm do 8 thức 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=mạt na, mạt 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 (mạt na thức) lãnh đạo thân thể chúng ta.

Đầu thai=nghiệp 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+ thần thức.

Vãng sanh tịnh độ: “Hoa nở thấy Phật” tức là sanh từ hoa sen trong ao. Thất Bảo ở miền cực lạc. Ví thế nói “hoa sen là cha mẹ”. Tới đó tu thêm chữ chưa thành Phật ngay được...

Conscript - người đến tuổi đi lính

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

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

Conventional wisdom – trí huệ quy ước

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 chìa

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

Cosmographer – nhà nghiên cứu vũ trụ

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

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, công kênh

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...

**Cunda - Thuần-Đà** – ông Thuần-Đà là con của 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!

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 nhân, 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

Dapple - đốm, vết lốm đốm

Dauntlessness – dũng cảm, gan dạ

Dawdle – lãng phí thời gian

Dazzling – bright, radiant, splendid = rực rỡ, làm loé mắt

Debacle - thất bại, tan rã

Debar – ngăn cản, ngăn cấm

Debarcation – bóc dỡ hàng hóa lên bờ, hành khách lên bờ

Debauchery - sự trác táng, trụy 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 tưởng công đức

Deeds - action; Good deeds = thiện nghiệp; Bad deeds = ác nghiệp

Deem - tưởng rằng, nghĩ rằng

De facto - trên thực tế

Defecating - tống 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)

**(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 cấu kinh, cắn 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 ngầm 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 ngầm ngầm đáng sợ hơn:

“Bề ngoài thơn thớt nói cười,”

“Bề trong nham hiểm giết người không dao”.

Ngầm ngầm nên cắn hờn, thù oán, dai dẳng ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác. Nghĩ cho cùng người nuôi cắn 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 làm 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 ngầm 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 hằng 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 – câu kính, 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 hằng 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 Não: những thứ mê đắm, lầm lạc, ham muốn làm hại chúng sinh, thúc đẩy chúng sinh lo lắng, tính toán, bực rọc, 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 cự 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

Defrock – deprive = bắt bỏ áo thầy tu

Defuse – tháo ngòi nổ

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.

Deity - thần thánh; sun deity = nhật thiên tử; demon deity = ác thần

Deject – làm buồn nãn, 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

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

Depraved – suy đồi, sa đọa

Deprecatory - khẩn khoản, nài xin



Deracinate - nhổ rễ, trừ tiệt

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

Desist - ngừng, thôi, nghỉ

Desperate – 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...

**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 nợ 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 ném 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 thân 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 Moggalana (Mục-Kiền-Liên), thì lẽ nào Ngài lại khứng giao quyền binh cán Chư tăng cho một người mà Ngài dư biết có tánh đê tiện tậ đồ 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 lời 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 dật 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 để 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 chức 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 thản 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 rỗi 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 đến tội trong muôn đời...

---oOo---

Deviation - lệch hướng, sai đường

Devious – xa xôi, hẻo lánh

Devise - để lại chúc thư, di sản

Devoid – 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 – 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

**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.

Năm Thầy Kiều-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 (Kiều-Trần-Như) đạt Tuệ-nhãn 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.

Dharmakara – Sanskrit name for the Bodhisattva who established a place where all beings can attain enlightenment.

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.

Dhyana – meditation = thiền định (Dhyana paramita = thiền Ba-la-mật)

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 Cư-Ma-La-Thập dịch sang chữ Hán. Kinh bao gồm cuộc đàm luận giữa đức Phật và Tôn giả Tu Bô-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.

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 âm 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 lìa khỏi thân xác

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)

Doffed - cởi bỏ, vứt bỏ

Dogma – tín điều, giáo lý (Dogmatic - dựa theo giáo điều)

Dolmen - mộ đá

Dotage - sự lẩm cẩm của người già

Douse - hạ bườm

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 (Sankrit ) – 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



Tượng năm Thầy Kiều Trần Như tại Vườn Nai (Sarnath), Ấn Độ

## 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

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

Egoism - chấp ngã, vị kỷ

Ego Paramita = ngã Ba-la-mật

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): 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.

Nghĩ thêm chút nữa : không có cái ngã riêng biệt, không có tự ngã, thể 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. Gặp những người không phải Phật tử mà bảo người ta rằng họ có Phật tánh, e rằng người ta buồn. Danh từ không quan trọng, nội dung cần hơn. Chúng ta hãy nói: Tất cả chúng sinh đều có chung một bản thể, Phật tử gọi bản thể ấy là Phật tánh, đơn giản vậy thôi.

**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 đỗi

Egyptology – khoa nghiên cứu về Ai Cập

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 càng, to đồ sộ

Elicit - gợi 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

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).

Shūnyatā (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 phenomena, such as that possessed by a Buddha, one ceased to grasp (nú 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, safety carry all seekers to the other shore!

**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 (sanskrit: hợp thể) are empty, impermanent (anitya), devoid of an essence (anatman) and characterized by suffering (dukkha)”.

**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 dùng”, 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 of all phenomena – vô pháp

Emptiness of the self – vô ngã, ngã không

**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 dẹp 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.

---oOo---

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 mỗi 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, gián đồ 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

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)

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)

Equate – làm cân bằng, san bằng

Equestrian - người cỡi ngựa

Equilateral – (t toán học) đều cạnh

Equinox - điểm xuân phân, thu phân

Equipoise – 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 lật 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 - mật giáo

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

Eulogize – tán dương, khen ngợi

Eunuch - hoạn quan, thái giám

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

Evanescient – chóng phai mờ, phù du

Evangelisation - sự truyền bá phúc âm, cảm hóa

Evasion - lảng tránh, thoái thác, trốn thuế

Evil karma – ác nghiệp

Evince - tỏ ra, chứng tỏ

Evocative - gợi lên

Evolution - suy ra, luận ra

Exacerbate – làm tăng, làm trầm trọng

Exalted - phần khởi, cao hứng (Exalt - đề cao, tôn 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 hồ 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

Extant – pháp lý hiện có

Extol – tán dương, ca tụng

Extrapolate - ngoại suy (toán học)

Extrasensory perception (ESP) - nhận thức ngoại giã

Extricate - giải thoát, tách ra

Extroverse - người quan tâm đến môi trường xung quanh hơn bản thân

Extruder – máy đúc ép (kỹ thuật)

Exuded – spreaded out in all directions

Exult – hân hoan, hoan hĩ (Exultation = sự hoan hĩ)

Trụ đá tưởng niệm Ngài Xá-Lợi-Phất tại Đại Học Nalanda, Ấn Độ



## **F**

Facilitate – làm cho dễ dàng, làm cho thuận tiện

Faggot - người đồng dân (nam)

Fallacy – false, mistaken idea = ảo tưởng, sai lầm, ngụy 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 đờ, bịa đặt)

Feint – đòn như 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 khé, 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 trọc, 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).

Ngũ uẩn gồm có: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn.

Sắc: đất, nước, gió, lửa

Danh: chung, thọ, tưởng, hành, thức

Ngũ căn: mắt, mũi, tai, lưỡi, thân

Ngũ trần: màu & hình, thanh (tiếng), mùi, vị, xúc do sờ mó.

Thọ uẩn: vui, buồn. Không vui, không buồn gọi là trung hoà.

Ngũ uẩn là vô thường, là giả có, là tam bọt, là do duyên sinh, là hợp thể.

Chúng không có tự thể riêng biệt. Phật học gọi ngắn là KHÔNG.

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

Flabbergast – làm sững sốt, kinh ngạc

Flaccid - mềm, nhũn, yếu đuối, uỷ mị

Flagellation – đánh bằng roi, hình phạt bằng roi

Flail – cái néo, cái đập lúa

Flamboyance – chói lọi, rực rỡ, sặc sỡ

Flask – túi đựng thuốc súng

Flattery – tâng bốc, xu nịnh, bợ đỡ

Flaw – cơn gió mạnh, cơn bão ngăn

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 súc 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 responsibility for the cult, they became the most powerful.  
Giai cấp tăng lữ Bà-la-môn trông nom cúng lễ tế tự, giữ kinh Phê-đà...
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.

**Four Noble Truths - Tứ Diệu Đế** - State that within the realm of impermanent phenomenon: 1. The Noble Truth of Suffering, 2. The Noble Truth of the Origin of Suffering, 3. The Noble Truth of the Cessation of Suffering or Nirvana, 4. The Noble Truth of the Way Leading to the Cessation of Suffering.

The First Noble Truth – What is the Noble Truth of Suffering? Birth is suffering, ageing is suffering, and death is suffering. Disassociation from the loved one is suffering, not to get what one wants is suffering: in short the five categories affected by clinging are suffering.



There is this Noble Truth of Suffering: such as the vision, insight, wisdom, knowing, and light that arose in me about things not heard before.

The Second Noble Truth – What is the Noble Truth of the Origin of Suffering ? It is craving which renews being and is accompanied by relish and lush, relishing this and that: in other words, craving for sensual desire, craving for being, craving for non-being. But whereon does this craving arise and flourish? Whenever there is what seems lovable and gratifying, thereon it arises and flourishes.

There is this Noble Truth of the Origin of Suffering: such was the vision, insight, wisdom, knowing the light that arose in me about things not heard before. This Noble Truth must be penetrated to by abandoning the origin of suffering...

The Third Noble Truth – What is the Noble Truth of the Cessation of Suffering? It is the remainderless fading and cessation of that same craving; the rejecting, relinquishing, leaving and renouncing of it. But whereon is this craving abandoned and made to cease? Whenever this is what seems lovable and gratifying, thereon it is abandoned and made to cease.

There is this Noble Truth of the Cessation of Suffering: such was the vision, insight, wisdom, knowing and light that arose in me about things not heard before.

The Fourth Noble Truth – What is the Noble Truth of the Way leading to the Cessation of Suffering? It is the Noble Eightfold Path, that is to say: Right View, Right Intension, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration.

There is the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering: such was the vision, insight, wisdom, knowing and light that arose in me about things not heard before...(Samyatta Nikaya)

---oOo---

#### Four Noble Truths

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---

Four Noble Truths – “Life is suffering” is neither pessimistic nor optimistic, it’s realistic – a statement of the way things are. The Four Noble Truths aren’t unremittingly bleak. Once these truths are deeply understood and the causes of suffering are removed, there’s bliss beyond imagining – true happiness that isn’t a result of getting or spending or other ephemeral pleasures.

The First Noble Truth is what we’ve been talking about: Life is difficult. There is suffering. The Pali word for suffering is *dukkha*. It can mean physical distress but more often it refers to mental anguish – to the basic unsatisfactoriness of existence, to the disappointment, frustration, and misery we experience when we don’t realize there’s a better way to live. What is suffering? Birth is suffering. Aging and death are suffering. Sorrow, grief, pain and despair are suffering. To want something and not get it or to get what you don’t want is suffering. In short, human personality, with its propensity for clinging and attachment, brings suffering.

Nothing wrong with the good times. But do they bring lasting satisfaction? Even the best of life can lead to disappointment. Everything – good or bad – eventually passes. Just as suffering is a fundamental mark of existence, so too is impermanence. And when conditions change, how do you feel then? Think about your own experience: when things pass away, how does that affect you?

But all that striving only increases your longing and fear of loss. The Second Noble Truth locates the origin of suffering – desire. The Pali word is *tanha*, meaning “thirst”. There’s a grasping, insatiable quality to the sort of desire. Craving drives the pursuit of power, possession, pleasure, status – whatever burnishes the ego. The other side of desire is aversion – pushing away that

we *don't* want. Meanwhile, in our ignorance, we redouble our effort to attain the very things that caused our suffering in the first place. Attachment to what is “endearing and alluring” – including life itself – binds you to the wheel of *samsara*, the endless cycle of death and rebirth that prolongs the suffering, lifetime after lifetime.

The Third Noble Truth: There's an end to craving and to escape from suffering. It's called *nirvana*. Nirvana is not easy to describe. To those who haven't experienced it, it's beyond comprehension. To those who have, it's beyond words. Nirvana is often translated as “blowing out” – the extinguishing of the fires of desire and aversion, and the annihilation of ignorance. Nirvana means freedom from obsessive self-concern and self-grasping, freedom from attachment to the notion that you have an enduring “self” or eternal soul. Nirvana is true happiness that brings inner peace.

The Fourth Noble Truth sets out the way – the Noble Eightfold Path. Noble in this sense means “worthy” or “exalted” – it refers to those who understand these truths, not to the truths themselves. The Noble Eightfold Path is a prescription for spiritual development consisting of eight steps or stages that support one another. They're organized around three themes: morality, meditation, and wisdom.

The cultivation of wisdom focuses on Right View and Right Intension. “Right” in this context doesn't mean the opposite or “wrong.” Rather, it means “perfect” or “appropriate.” A deep understanding of the Four Noble Truths and the workings of karma constitutes Right View. Right Intention – sometimes called Right Thought – prepares the mind for liberation. The positive qualities of desirelessness, goodwill, and compassion are developed to counter desire, ill will, and thoughts of harm - all impediments to awakening.

Morality, or ethical conduct, builds on those positive qualities, fostering, consideration for others through Right Speech, Right Action, and Right Livelyhood. Here, virtuous behavior is promoted both for its own sake and as a means to purify the mind and heart – essential for awakening. The directives include everything from avoiding gossip and idle chatter, or refraining from killing, stealing, and harmful sex, to keeping your nose clean in business.

Meditation rounds out a list. The focus here is establishing mental discipline, out of which comes insight into the true nature of reality. Right Effort summons up the energy and will to do the inner work of transformation – to sit in meditation and counter doubt and other distracting thoughts by cultivating wholesome mind states. Right Mindfulness is moment-to-moment presence, developed through awareness of the body, feeling, and the workings and content of the mind. Right Concentration is one-pointed attention leading to ever-high stages of meditative absorption, culminating in bliss. (The Buddha...off the record by Joan Duncan Oliver)

---oOo---

**Tứ Diệu 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-tấn, 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 nhịn, 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 đế 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 thắt 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-Diếp, 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 trói 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).



## G

Gainsay - chối cãi, không nhận

Gait - dáng đi

Gambol – nô đùa nhảy nhót

Garland – vòng hoa, đăc thắg

Gamut – toàn bộ, hàng loạt

Garish – lờ loẹt, sắc sỡ, chói mắt

Garner - vựạ thóc, kho thóc

Gash - vết thương dài và sâu

Gasp - thở hỏn hỏn

Gaunt - gầy, hỏc hác

Gaze – nhìn chắm chắm

Gazetteer – a geographical index or dictionary

Gelugpa – the four lineages of Tibetan Buddhism established by Lama  
Tsongkhapa in the 14<sup>th</sup> century.

Genealogy – the study of family pedigrees = Khoa phả hệ

Generosity - rộng lượng, khoan hồng

Genetic - thuộc về sinh sản

Genuflect – qùy gối để cúng bái

Genuine - thật, chính cớng

Geomancy - môn bói đất (bói bằng những hình vẽ trên đất)

Geriatric – khoa bệnh tuổi già, lão khoa

Gesso - thạch cao

Ghastly - 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...

Giddy – chóng mặt, choáng váng, lảo đảo

Giggling - cười rúc rít

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 - thuyết ngộ đạo)

Gobble - tiếng kêu gà tây

Goiter - bướu cổ

Goof - người ngu ngốc

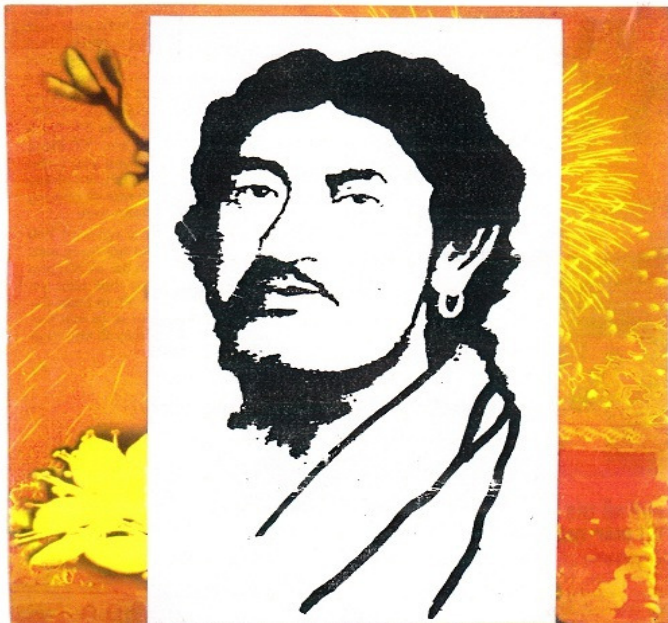
Gossamer - mỏng nhẹ như tơ

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 (đính kèm). Thực dân Anh đô hộ Ấn Độ, thâm tóm 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.



When Sakyamuni Buddha was forty one years old, his disciple named Purna drew a picture of his teacher. The picture is now stored in the Imperial Museum in England. It is deemed as the British treasure.

*Năm Đức Phật Thích Ca Mâu Ni bốn mươi một tuổi, đệ tử của Ngài là Phú Lâu Na đã minh họa chân dung đức thầy của mình. Bức họa hiện nay được tàng trữ tại Bảo Tàng Viện Hoàng Gia Anh Quốc, và được xem như là một bảo vật quốc gia.*

Gouge – rãnh, máng

Granary – kho thóc

Grappling - giữ bằng móc, néo (Grapple – tóm lấy, níu lấy)

Grasp – tóm lấy, níu 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.

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, cục cằn

Grunt - tiếng cầu nhàu, lẩm bẩm

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).

Gustatory – relating or associated with eating

Gymnosophist – naked philosopher in India

## 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)

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 - đống, xếp thành đống

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 nhắc lên, cố kéo, ráng sức

Hectic - cuồng nhiệt, sôi nổi, say sưa

Hedonism - chủ nghĩa khoái lạc

Heed – lưu ý, chú ý (Heedless = inattentive = lơ là)

Hegemony - quyền bá chủ, quyền lãnh đạo

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).

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 đúm 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...

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 = ngọm)
  - 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 - xác 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

# 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 infinite compassion with infinite 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, hảo 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 - nhập 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)

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---



**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 Khổng 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 đớn 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 hã,  
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 quý hãy xin rời bỏ sớm  
Hồi tâm hướng đạo dưỡng thiên chân.

Bôn núi ( trong Khóa Hư Lục của vua Trần Thái Tông)

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 - ản ý, điều ngụ ý

Implication – lôi kéo, liên quan, dính líu

Implicit – to refer to = imply = ám chỉ, ngấm ngầm, ản tàng

Implore – năn nỉ, van lơn

Importunate - quấy rầy, nhũng nhiểu, 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

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.

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

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

Insinuating – nói bóng gió, nói ám chỉ

Insolent – impertinent, impudent = xúc láo, láo xược

Instigate – xúi giục, chủ mưu

Instill - điều truyền dẫn, nhỏ giọt

Insubstantiality – emptiness = tính không có thực, không có thực chất

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

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 - trực giác, sự hiểu biết qua trực giác

Intuition – language of the soul: “The souls communicate directly to us through the sixth sense of intuition”.

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 diễu trong cuộc lễ thần rượu, tục tĩu

## J

Jambudvipa – human world, the world in which we are living.

Jambudvipa 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 Jambudvipa 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

Jettison - vứt bỏ hàng hóa xuống biển cho nhẹ tàu

Jhana - Thiền Na

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** - kể chuyện ngài Huyền Trang (được gọi là 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 nói trong truyện.

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 nham

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...)

Kagyū – one of the four lineages of Tibetan Buddhism. His Holiness the 17<sup>th</sup> Karmapa Lama, recently exiled in India...

Kagyupa – phái Ca nhĩ cư

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...

Kaleidoscope - cảnh nhiều màu sắc biến ảo

Kamasava - dục lậu

Thất tình lục dục là những bả́m thụ thiên nhiên, hằng đưa con người đến sa đọa điêu linh. Bồ-tát luôn luôn thu thúc, dè nén, không để cho các tật ấy chi phối nên trong thời gian xuất gia tìm đạo, những bả́m thụ 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 chướng 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 muón), 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.

**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.

### **Vì Sao Người Lương Thiện Cả Đời Gặp Nỗi Buồn và Trắc Trở?**

Tôi đã tìm một người thầy thông thái và đạo hạnh xin chỉ bảo:

-Vì sao những người lương thiện như con lại thường xuyên cảm thấy khổ, mà những người ác lại vẫn sống tốt vậy?

Thầy hiền hòa nhìn tôi trả lời:

- Nếu một người trong lòng cảm thấy khổ, điều đó nói lên rằng trong tâm người này có tồn tại một điều ác tương ứng. Nếu một người trong nội tâm không có điều ác nào, như vậy, người này sẽ không có cảm giác thống khổ. Vì thế, căn cứ theo đạo lý này, con thường cảm thấy khổ, nghĩa là nội tâm của con có tồn tại điều ác, con không phải là một người lương thiện thật sự. Mà những người con cho rằng là người ác, lại chưa hẳn là người thật sự ác. Một người có thể vui vẻ mà sống, ít nhất nói rõ người này không phải là người ác thật sự.

Có cảm giác như bị xúc phạm, tôi không phục, liền nói:

-Con sao có thể là người ác được? Gần đây, tâm con rất lương thiện mà!

Thầy trả lời:

-Nội tâm không ác thì không cảm thấy khổ, con đã cảm thấy khổ, nghĩa là trong tâm con đang tồn tại điều ác. Con hãy nói về nỗi khổ của con, ta sẽ nói cho con biết, điều ác nào đang tồn tại trong con.

Tôi nói:

-Nỗi khổ của con thì rất nhiều! Có khi cảm thấy tiền lương thu nhập rất thấp, nhà ở cũng không đủ rộng, thường xuyên có “cảm giác thua thiệt” bởi vậy trong tâm con thường cảm thấy không thoải mái, cũng hy vọng mau chóng có thể cải biến tình trạng này; trong xã hội, không ít người căn bản không có văn hóa gì, lại có thể lưng quần bạc triệu, con không phục; một trí thức văn hóa như con, mỗi tháng lại chỉ có một chút thu nhập, thật sự là không công bằng; người thân nhiều lúc không nghe lời khuyên của con, con cảm thấy không thoải mái...

Cứ như vậy, lần lượt tôi kể hết với thầy những nỗi thống khổ của mình.

Thầy gật đầu, mỉm cười, một nụ cười rất nhân từ đôn hậu, người từ tốn nói với tôi:

- Thu nhập hiện tại của con đã đủ nuôi sống chính con và gia đình. Con còn có cả phòng ốc để ở, căn bản là đã không phải lưu lạc nơi đâu đường xá chợ, chỉ là diện tích hơi nhỏ một chút, con hoàn toàn có thể không phải chịu những khổ tâm ấy.

-Nhưng, bởi vì nội tâm con có lòng tham đối với tiền tài và của cải, cho nên mới cảm thấy khổ. Loại lòng tham này là ác tâm, nếu con có thể vứt bỏ ác tâm ấy, con sẽ không vì những điều đó mà cảm thấy khổ nữa.

- Trong xã hội có nhiều người thiếu văn hóa nhưng lại phát tài, rồi con lại cảm thấy không phục, đây chính là tâm đố kỵ. Tâm đố kỵ cũng là một loại ác tâm. Con tự cho mình là có văn hóa, nên cần phải có thu nhập cao, đây chính là tâm ngạo mạn. Tâm ngạo mạn cũng là ác tâm. Cho rằng có văn hóa thì phải có thu nhập cao, đây chính là tâm ngu si; bởi vì văn hóa không phải là căn nguyên của sự giàu có, kiếp trước làm việc thiện mới là nguyên nhân cho sự giàu có của kiếp này. Tâm ngu si cũng là ác tâm!

- Người thân không nghe lời khuyên của con, con cảm thấy không thoải mái, đây là không rộng lượng. Dầu là người thân của con, nhưng họ vẫn có tư tưởng và quan điểm của riêng mình, tại sao lại cưỡng cầu tư tưởng và quan điểm của họ bắt phải giống như con? Không rộng lượng sẽ dẫn đến hẹp hòi. Tâm hẹp hòi cũng là ác tâm.

Sư phụ tiếp tục mỉm cười:

- Lòng tham, tâm đồ kỵ, ngạo mạn, ngu si, hẹp hòi, đều là những ác tâm. Bởi vì nội tâm của con chứa đựng những ác tâm ấy, nên những thống khổ mới tồn tại trong con. Nếu con có thể loại trừ những ác tâm đó, những thống khổ kia sẽ tan thành mây khói.”

- Con đem niềm vui và thỏa mãn của mình đặt lên tiền thu nhập và của cải, con hãy nghĩ lại xem, căn bản con sẽ không chết đói và chết cồng; những người giàu có kia, thật ra cũng chỉ là không chết đói và chết cồng. Con đã nhận ra chưa, con có hạnh phúc hay không, không dựa trên sự giàu có bên ngoài, mà dựa trên thái độ sống của con mới là quyết định. Nắm chắc từng giây phút của cuộc đời, sống với thái độ lạc quan, hòa ái, cần cù để thay thế lòng tham, tính đồ kỵ và ích kỷ; nội tâm của con sẽ dần chuyển hóa, dần thay đổi để thanh thản và bình an hơn.

- Trong xã hội, nhiều người không có văn hóa nhưng lại giàu có, con hãy nên vì họ mà vui vẻ, nên cầu chúc họ càng giàu có hơn, càng có nhiều niềm vui hơn mới đúng. Người khác đạt được, phải vui như người đó chính là con; người khác mất đi, đừng cười trên nỗi đau của họ. Người như vậy mới được coi là người lương thiện! Còn con, giờ thấy người khác giàu con lại thiếu vui, đây chính là tâm đồ kị. Tâm đồ kị chính là một loại tâm rất không tốt, phải kiên quyết tiêu trừ!”

- Con cho rằng, con có chỗ hơn người, tự cho là giỏi. Đây chính là tâm ngạo mạn. Có câu nói rằng: “Ngạo mạn cao sơn, bất sinh đức thủy” (nghĩa là: ngọn núi cao mà ngạo mạn, sẽ không tạo nên loại nước tốt) người khi đã sinh lòng ngạo mạn, thì đối với thiếu sót của bản thân sẽ như có mắt mà không trông, vì vậy, không thể nhìn thấy bản thân có bao nhiêu ác tâm, sao có thể thay đổi để tốt hơn. Cho nên, người ngạo mạn sẽ tự mình đóng cửa chặn đứng sự tiến bộ của mình. Ngoài ra, người ngạo mạn sẽ thường cảm thấy mất mát, dần dần sẽ chuyển thành tự ti. Một người chỉ có thể nuôi dưỡng lòng khiêm tốn, luôn bảo trì tâm thái hòa ái từ bi, nội tâm mới có thể cảm thấy tròn đầy và an vui.

-Kiếp trước làm việc thiện mới chính là nguyên nhân cho sự giàu có ở kiếp này, (trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu). Mà người thường không hiểu được nhân quả, trồng dưa lại muốn được đậu, trồng đậu lại muốn được dưa, đây là thể hiện của sự ngu muội. Chỉ có người chăm học Phật Pháp, mới có được trí huệ chân chính, mới thật sự hiểu được nhân quả, quy luật tuần hoàn của vạn vật trong vũ trụ, nội tâm mới có thể minh tỏ thấu triệt. Kể từ đó, biết làm thế nào lựa chọn tư tưởng, hành vi và lời nói của mình cho phù hợp. Người như vậy, mới có thể theo ánh sáng hướng đến ánh sáng, từ yên vui hướng đến yên vui.”

-Bầu trời có thể bao dung hết thảy, nên rộng lớn vô biên, ung dung tự tại; mặt đất có thể chịu đựng hết thảy, nên tràn đầy sự sống, vạn vật đâm chồi! Một người sống trong Thế giới này, không nên tùy tiện xem thường hành vi và lời nói của người khác. Dẫu là người thân, cũng không nên mang tâm cưỡng cầu, cần phải tùy duyên tự tại! Vĩnh viễn dùng tâm lương thiện giúp đỡ người khác, nhưng không nên cưỡng cầu điều gì.

-Nếu tâm một người có thể rộng lớn như bầu trời mà bao dung vạn vật, người đó sao có thể khổ đây?

Vị thầy khả kính nói xong những điều này, tiếp tục nhìn tôi với ánh mắt đầy nhân từ và bao dung độ lượng.

Ngồi im lặng hồi lâu...xưa nay tôi vẫn cho mình là một người rất lương thiện, mãi đến lúc này, phải! Chỉ đến lúc này, tôi mới biết được trong tôi còn có một con người rất xấu xa, rất độc ác! Bởi vì nội tâm của tôi chứa những điều ác, nên tôi mới cảm thấy nhiều đau khổ đến thế. Nếu nội tâm của tôi không ác, sao tôi có thể khổ chứ?

Xin cảm tạ thầy, nếu không được người khai thị dạy bảo, con vĩnh viễn sẽ không biết có một người xấu xa như vậy đang tồn tại trong con!

(Từ Đạo Tâm - Quảng Tuệ Dung Sru Tâm)

<http://www.youtube.com/watch?v=EC0zHwqVuYY>

---oOo---

**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 đọt sóng nhô lên, chết là đọt sóng sụp xuống, sinh tử, tử sinh, đó là vòng luân hồi vậy.

**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 dầu 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 ngắn 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 ngắn 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 khoẻ mạnh. Tại sao vậy? Trong kiếp sống này, họ có cơ thể khoẻ 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 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 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---

Một lần nọ, vua Milanda 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 tăng 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 Nã) 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 tòa 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 Suu Tâm)

---oO0---

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 rặng 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 (Sarmantabhadra có 10 nguyện). Mỗi vị có nhiều điều mong mỏi 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 sanh, luân hồi, nghiệp quả, nhưng vì họ còn thấy chúng sanh đau khổ trong bể trầm luân nên không nỡ nhắm mắt bước vào hỷ 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...

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

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) - **Khát Thoa-Để-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 tại Cửu Hoa Sơn, Trung Quốc

### **Độc Hiểu Ngài Địa Tạng Bồ-tát**

Đức Địa Tạng là một Bồ Tát đã chứng bực Đẳng 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 thể không chịu thành Phật .

Do cái bồn nguyện ấy, nên Ngài phân thân nhiều phen, đặng độ thoát hàng 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 cứ một sự tích, khi Ngài làm con gái dòng Bà la môn.

Vì nàng có túc phước rất nhiều, nên hết thảy 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 tín ngưỡng theo Chánh giáo, thì mới đành lòng.

Song khuyên thì khuyên, can thì can, mà thân mẫu của nàng ác nghiệp đã nặng nề và tín tâm lại cạn kiệt, 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 thân hồn phải theo nghiệp quả mà đọa lạc vào Vô gián Địa ngục.

Còn phần nàng, một nỗi thì thương mẹ cách biệt, dậm 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 bái, 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 đặng, 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 dành giật bầu 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 kêu 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 huyễn 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 tề 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 Quý Vô Độc rằng: “Sao đây chỉ thấy có biển nghiệp mà thôi ; còn Địa ngục ở chỗ nào?”

Quý 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 Quý vương rằng: “Mẹ ta khi chết đến nay tuy chưa bao lâu mà chẳng biết thân hồn đã đi đến chỗ nào?”

Quý 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, dẫu 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?”

Quý 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”.

Quý 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 cừ 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)

## 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

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 - ngấm 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.

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, lấu 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

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.

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.

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 ghiếc

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 lăng

Lug – earth worm = giun đất

Lukewarm – âm ấm; lãnh đạm, thờ ơ

Lull - thời gian yên tĩnh, tạm lắng

Lumbini - vườn Lâm-tỳ-ni, nơi Phật đản sanh

## 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.



Lump – cục, tảng, miếng; cái bườ

Lurid – xanh nhợt, tái mét, khủng khiếp

Lust – tham dục, dục lạc

Luxuriate - sống sung sướng, sống xa hoa

## M

Macabre – rùng rợn, khủng khiếp

Machismo - thể hiện nam tính

Macrocosm – the universe = thế giới vĩ mô hay Đại thế giới

**Đại Thế Giới** - Một đại thiên thế giới gồm có 1000 x 1000 x 1000 (tức là một tỉ) tiểu thế giới, do đó có tên tam thiên đại thiên thế 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 thế giới. Có rất nhiều đại thiên thế giới. Mỗi đại thiên thế 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

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

**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 practise, but Maha Kassapa said, "Lord Buddha, I need to continue on in these practices as I am not as able as Sariputra, Maha Mollagana 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 Mollagana 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 enter 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, tài trợ 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 góm 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 tành 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 thòng 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-traai tứ-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 Bổn-Sư. 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-Điếp 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-Điếp ngăn lại, chỉ giảng cho họ hiểu mà thôi.

Bảy ngày sau, khi ngài Ca-Điếp 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-Điếp 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

Mahamudra – meaning ‘great seal’, a profound system of meditative practice (SKT) where the primary focus is the nature of mind itself.

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 Arahatship. 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 Lichavi 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 Kiếu-Đàm-Di.

Khi vua Tịnh-Phạn 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 tu-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, thi triển thần 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, tu-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 phỉ 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 sâu, 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, đấng 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 - 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 Đẳng 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 Tránh 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 đặng “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 đặng 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 Quan 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 chùng 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 bổ 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 đặng 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 Tránh 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 đặng 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 bổn 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 đui 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 Đẳng 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...

Mahayana - Phật giáo Bắc truyền (Nhật, Trung Hoa, Đại Hàn, Mông Cổ, Tây Tạng, Bhutan và Việt nam)

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.

**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 (Agama 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...v...v...

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....

## **CHÙA BẮC TÔNG**

Trên cùng: thờ tượng tam thế 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) cười sư tử xanh, và Bồ Tát Phổ Hiền (Đại Hạnh) cười 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 gầy 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 Tào 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 cười 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 Nhãn...

Hai bên bái đường có tượng 2 vị Hộ Pháp mặc võ phục: ông Khuyến Thiện và ông Trừng Ác. Gọi tắt là ông Thiện, ông Ác.

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 màu 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. Chủng tự HRIH là tinh yếu tâm đại bi của tất cả chư Phật, là chất xúc tác đã khởi động tâm đại bi 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 thiêu 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 đất na, đa 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 đất na đất 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 cẩn trì hê rị ma ha bàn đa sa mế, tát bà a tha đậu châu bằng, a thệ dụng, tát bà tát đa, 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 cẩn 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 cẩn trì ta bà ha. Ma ra na ra ta bà ha. Tất ra tăng a mục khê 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 cẩn 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 bàn 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 Đát Na Đa La Dạ Gia" : Nam Mô : Là "quy mạng kính đầu", Hắc La Đát 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 biến 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 "bậc dưng mãnh", tức cũng là 'bậc 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 dưng 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. Ân.

Chữ "Ân" này dịch ra gọi là "bồn mẫu", "bồn" tức là căn bồn, mẫu tức là mẫu thân. "Bồn 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 bồn 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 Tát 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".

"Đũa 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 Thất Phật La Lăng Đà Bà.

"Bà Lô Kiết Đế": Nghĩa cũng là "Quán"; "Thất Phật 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 Cẩn Trì : Là đại từ bi tâm, Na La Cẩn Trì cũng là tâm cung kính, Na La Cẩn 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 Đậ 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 Đậ" : 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 thấy tất cả các pháp lành đều có thể thành tựu. Câu Chú này là câu chú Phật Bồ Tát đến gia hộ cho mình.

#### 18. Đát Diệt Tha, Án.

"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".

"Án" : Ở trên đã giảng rồi. Bạn đọc chữ Án này thì tất cả quỷ thần đều chấp tay cung kính, nghe hiệu lệnh của bạn. Chữ Án 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 Đế.

"Lô Ca Đế" 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 Đế.

"Ca La Đế" dịch ra là "Bậc Đại Bi". Bậc Đại Bi này Ngài hay cứu tất cả mọi khổ nạn thế gian, hay giải trừ tất cả khổ nạn của hết chúng sinh. Lại có lời 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 Đỏa.

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 Nhãn nào chẳng ? "Tát Bà Tát Bà", là tiếng Phạn, dịch ra là "Nhất thiết lợi lạc". Nhất thiết là tất cả, bạn tu Thủ Nhãn (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 chẳng? Có vị Đại Phạm Thiên Vương rất tự tại, chẳng sầu chẳng lo, chẳng suy chẳng nghĩ, suốt ngày đều hoan hỉ. Thủ Nhãn này là Ngũ Sắc Vân Thủ Nhãn, 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 "thôi loa kiết giới". Đây là Bảo Loa Thủ Nhãn.

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 lối 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 lối dịch khác nữa nghĩa là "minh tịnh", quang minh mà thanh tịnh. Còn có lối 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 lối dịch khác nghĩa là "quảng đại". Lại có lối 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 dừng", rất có dũng khí, còn có ý nghĩa là "tịch diệt". Thâm dừng là tương động, còn tịch diệt là tương tĩnh. Còn có ý nghĩa nữa là "khiết tịnh", ý nghĩa nữa gọi là "giá trì", còn gọi là "tôi khai". Tức là tất cả các điều ác, nghiệp chướng đều phá sạch; giá trị tất cả điều bất thiện, phụng hành tất cả các điều thiện.

### 32. Thất Phật La Gia.

"Thất Phật La Gia" là tiếng Phạn, bạn niệm một tiếng "Thất Phật La Gia" thì trong vũ trụ đều có một luồng điện sáng. Bạn niệm một tiếng "Thất Phật La Gia" thì giống như sẹt một ánh chớp, phóng một luồng điện sáng. "Thất Phật La Gia" dịch ra nghĩa là "phóng quang", còn gọi là "Quán Tự Tại". "Thất Phật 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.

"Phạt 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 hành 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 Lô Trượng 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 đáo", 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 tiếu", tức là thích nói, rất hoan hỉ nói. Còn có một ý nghĩa nữa, dịch ra là "Đại Trượng 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 "tổ pháp mạc 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 - Phật Di Lặc

#### 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 suất) 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 prays 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 Buddha or bodhisattva, 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...

**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 thế 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, thâm 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



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).

Maladaptive – không thích nghi

Maleficent – hay làm hại, hiểm ác

Malevolence – ác tâm, ác ý

Malicious – ác độc

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...

Mani – indicates that...

Manicheanism – believer in religious or philosophical Dualism (Thuyết Nhị Nguyên)

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.

The mantra of Manjushri is “**Om A Ra Pa Cha Na Dhi**”.

Manjushri Bodhisattva = V T S L B T; 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 Cật nói về Đại Bồ Tát Duy Ma Cật 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 bọn chúng đi thăm bệnh Duy Ma Cật. 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 chuyên 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 gương, mũi gương 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 nghĩa’  
(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...

**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 Đạt-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 mặt ni, ma ha bát đẵng mế, rô rô rô rô, để sắc tra thước ra a yết rị, sa dạ, hồng phần ta ha.  
Án, bát đập ma chấn đa mặt 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 lìa 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**

Nặng mô tam mãn đa, mẫu đà nẫm. Á bát ra đề, hạ đa xá ta nặng nẫm. Đát điệt tha. Án, khê khê, khê hê, khê 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, phiến đề ca thất rị duệ, ta phạ ha.

Nghĩa:

*Hỡi ánh lửa rực rỡ của Như Lai Vô Kiến Đỉnh 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 Chương và Ngoại Chương. 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, chi rị ba, kiết rị bà tất đạt rị, bồ 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-tất-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 điệt 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 tể dã, đất tháp cả đạt dã, a ra ha đế, tam dục tam bất đạt dã, đất 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, tỳ 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 thắng 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-ĐẢNH CHƠN-NGÔN**

Nam-mô bạt đà phạt đế, bệ sát xả, lụ rô thích lưu ly, bát lật bà, hất ra xà dã, đất tha yết đa da, a ra hất đế, tam miệu tam bôt đà da. Đất diệt tha. Án, bệ sát thệ, bệ sát thệ, 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 nghê nha nạp, tích đô đặt ba đạt, tích đặt ta nạp, vi đạt rị cát, tát nhi cắng nhi tháp, bốc rị tất tháp cát nạp, bỏ ra nạp, nạp bốc rị, thuru thắt ban nạp, nại ma lô kiết, thuyết ra da, tá ha.

Nghĩa:

*OM MA NI BÁT MÊ HÙM là tính chất màu 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.-THẮT 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 nể 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 đà 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 đà đà 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 dừng mãi, đạt đến Cam Lộ dừng mãi, 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 đê tỳ da, đát nê 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 nê ba ra, ba nê tát rị phạ lật tha, tam mạn đà, tu bác lê đế, phú lệ na, a rị na, đát mạ đế, ma ha tỳ cô tất đế, ma ha Di-Lặc đế, lâu phả tăng kỳ đế, hê đế tỳ, 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

Ma Vương là tượng trưng cho thú tánh bản năng, tật xấu, khuynh hướng theo đời, 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 Gotama bị Ma Vương cám dỗ mừng tượng như thế ấy.

Marauder - kẻ cướp

Marmot – any burrowing rodent (loài gặm nhấm)

Marpa – Mã nhĩ Ma - 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...

**THIÊN:** 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 THIÊN.

**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, đặng 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 - Tổ Bồ Đề Đạt Ma**

Trong lịch sử Phật giáo đại thừa Trung quốc, Việt Nam và Nhật bản ... ngài Bồ-Đề-Đạt-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 nhật hạnh 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, Bô-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 Bô-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. Lênh 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?

- Đều 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 lặn, công đức như thể chẳng do thế gian mà cầu.

- Thế nào là thánh nghĩa đệ 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 người rồi.

Tới đó sư Thân 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: Người được phần da của ta.

Ni Tổng 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: Người được phần thịt của ta.

Sư Đạo Dục thưa: Bốn đại vốn không, năm ấm chẳng có, chỗ thấy của con không một pháp có thể được.

Tổ bảo: Người nắm được phần xương của ta.

Đến Huệ Khả bước ra đánh lễ, rồi lui lại đứng im lặng.

Tổ bảo: Người 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 “tột 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.

## **Huệ Viễn Đại Sư**

Truyện kể lại rằng: Có một người kia chăm niệm Phật lắm, cầu vãng sinh về Cực Lạc, một hôm bị hỏi “khi chết rồi thì ai lên Cực Lạc”, anh ta bí không trả lời được. Điều ấy chứng tỏ anh ta thực hành mà thiếu lý thuyết, làm mà không hiểu rõ việc mình làm. Mấy tuần qua, một đạo hữu nghe nói về tổ BỒ-ĐỀ-ĐẠT-MA của Thiên tông, quay ra hỏi tôi rằng: “thế thì tổ Tịnh Độ Tông là ai?”. Tôi không rõ, tôi cũng chẳng khác gì người nói trên đây, theo pháp môn niệm Phật của Tịnh độ tông mà không biết tổ Tịnh Độ Tông là ai! Cho nên phải tìm tài liệu để hôm nay trình quý đạo hữu. Vì có tới hai vị cùng mang tên Huệ Viễn (còn đọc là Tuệ Viễn) nên người ta lầm lẫn, có chỗ chép vị nọ ra vị kia; nhờ đã được nghe giảng rồi nên tôi tránh được cái lầm ấy.

Chúng ta nhớ Quốc sử, có đoạn nhà Hán cho Mã Viện sang đánh Hai Bà Trưng vào khoảng năm 40, thế kỷ thứ nhất Tây lịch. Ở bên Tàu, sau nhà Hán là Tam quốc Ngụy, Thục, Ngô (220-280), rồi đến nhà Tấn gồm Tây Tấn (265-316) và Đông Tấn (317-420). Huệ Viễn đại sư ra đời dưới thời Đông Tấn, triều vua Thành đế (373-399), nhưng không biết chắc năm nào, tại một nơi xa xôi phía biên giới Bắc nước Tàu thời bấy giờ. Ngài họ Giả, nguyên quán ở Nhạn Môn, tỉnh Sơn Tây.

Bấy giờ là thế kỷ thứ IV, nghĩa là cả gần một ngàn năm sau Phật Thích-Ca, Lão tử và Khổng tử. Tư tưởng Nho, Lão, Phật và Bách gia chur tử đã lan rộng lắm. Ngài Huệ Viễn tinh thông nhiều học thuyết nhưng không hài lòng nên tìm đến đạo Phật. Bấy giờ có một vị cao tăng danh tiếng là Đạo An đại sư, còn có tên là Thủ Ấn hòa thượng. Khi nghe Đạo An đại sư đang giảng dạy kinh điển tại một ngôi chùa trên dãy Hằng Sơn, môn đệ rất đông, ngài Huệ Viễn bèn đến xin quy y và xuất gia năm 21 tuổi. Ngài thông hiểu giáo lý đại thừa và được thầy khen ngợi.

Khi Đạo An đại sư phải phân tán học trò vì loạn lạc, ngài Huệ Viễn tới phía Đông núi Lư (Lư Sơn hay Lô Sơn) thuộc tỉnh Giang Tây là nơi cảnh trí u tịch, lập tịnh xá tại đó. Về phía Tây núi Lư đã có chùa Tây Lâm do một bạn đồng môn với ngài là Huệ Vĩnh trụ trì. Vì thấy Tây Lâm Tự người đã đông mà đất lại hẹp nên ngài từ chối lời mời của ngài Huệ Vĩnh và tiến hành xây cất chùa Đông Lâm.

Việc xây chùa này có nhiều huyền thoại. Sau đây là một: khu đất chùa Đông Lâm có rất nhiều rắn độc đã hại nhiều người, nhưng từ khi ngài Huệ Viễn tới thì bao nhiêu rắn rết trở nên hiền lành cả, người đời cho rằng đó là do lòng từ bi của ngài cảm hóa. Lại nữa: khi đang làm chùa, sau một đêm gió bão, sáng ra người ta thấy cát đá cây gỗ chát đầy sân, sẵn sàng để cất chùa. Khi thiếu nước, vì toàn vùng gặp hạn hán, ngài Huệ Viễn tụng kinh xong, động tích trượng (gậy thiếc) xuống đất, một con rồng bay ra, và sau nước tuôn tràn.

Tất cả tăng và tục 123 người lập thành Bạch Liên Xã, chuyên tu Tịnh nghiệp trước tượng Phật A-Di-Đà, tiếng niệm Phật vang cả núi rừng, mỗi ngày niệm Phật nhiều khóa. Người ta kể lại rằng cái ao trong chùa đầy hoa sen trắng cho nên mới có tên Bạch Liên. Sau này là Liên Xã, Liên Tông, Tịnh Độ Tông, ngài Huệ Viễn là sơ tổ của Tịnh Độ Tông.

Khi triều đình làm khó dễ đạo Phật như đòi bãi bỏ đạo pháp với lý do đạo Phật không ích lợi gì cho quốc gia và bắt thanh lọc hàng ngũ tăng ni, làm cho một số phải hoàn tục, ngài Huệ Viễn viết thư trả lời hết sức rắn rỏi, triều đình phải lùi một bước.

Nhiều nhà lý luận, học giả tìm đến tranh biện với ngài về Phật pháp, rút cục ra về với lòng khâm phục.

Một viên quan viết thư bắt ngài xuống núi, đi đón vua quan, ngài viết thư trả lời, lý luận đầy đủ nên triều đình phải chấp nhận ý kiến của ngài. Đó là nguồn gốc tại sao ngài viết quyển Sa môn bất kính vương giả luận. Thời phong kiến, dám làm những việc như thế, mà không bị hại, đủ biết uy tín của ngài lớn đến bực nào.

Ngài tu ở Lô Sơn, hơn 30 năm không xuống núi, nếu có phải tiễn khách quý thì chỉ đi tới một con suối rồi quay trở lại. Suối này tên là Hồ Khê, vì mấy con hổ thường ra ngồi ở đó (từ khi ngài về núi này, hổ trở nên hiền lành). Một lần kia, ngài tiễn nho sĩ Lục Tu Tĩnh và đạo gia Đào Uyên Minh (tức thi sĩ Đào Tiềm, tác giả bài Quy Khứ Lai Từ), ba người thảo luận điều gì đó say mê quá đến nỗi đi qua cầu Hồ Khê. Khi nhận ra rằng đã quá bước, ba người phá lên cười vang. Chuyện này gọi là Hồ Khê Tam Tiểu, có ý nói lên quan niệm Tam giáo đồng nguyên (Nho Thích Lão cùng một nguồn), chắc đâu đã có thật, nhưng một tài liệu nói rằng người đời sau có dựng ở nơi đó một cái quán, tên là Tam Tiểu Đình.

Huệ Viễn đại sư viết nhiều sách, trong số này có cuốn Pháp tánh luận đề xướng thuyết Niết bàn thường trụ. Ngài có liên lạc mật thiết với nhiều danh tăng đương thời, đặc biệt là thư tín đàm đạo với ngài Cư-ma-la-thập.

Chủ trương của ngài về tu hành là Chuyên Tư Tịch Tưởng. Chuyên là chuyên cần, chăm chỉ, kiên trì. Tư là suy nghĩ. Tịch là vắng lặng. Tưởng là tưởng niệm, nhớ nghĩ. Phép này là một phép định tức là tam muội ( tam-ma-đề = samādhi). Đạt đến Niệm Phật Tam muội bằng Chuyên Tư Tịch Tưởng. Khi nói niệm Phật tới độ Nhất Tâm Bất Loạn là nói Chuyên Tư Tịch Tưởng vậy.

Ba lần, đại sư thấy Phật và bồ-tát hiện thân.

Trước khi đại sư viên tịch, vào một buổi kia, khi vừa xuất định, ngài thấy đức A-Di-Đà hiện thân vàng rực rỡ, cùng với hai bồ-tát Quán Âm, Thế Chí và vô số hóa thân Phật, bồ-tát, đồng thời thấy nhiều vị trong Liên Xã tịch trước ngài, rồi bấy ngày sau, ngài tịch, thọ 83 tuổi.

### **Lục Tổ Huệ Năng**

Tổ thứ 28 của Phật giáo là ngài Bồ-Đề-Đạt-Ma từ Ấn-Độ sang Trung Hoa sáng lập ra Thiền Tông nên được kể là sơ tổ Thiền Tông. Các vị tiếp theo là Huệ Khả, Tăng Xán, Đạo Tín, Hoảng Nhẫn. Tổ thứ sáu là ngài Huệ Năng.

Ngài Huệ Năng (638? – 713?). mồ côi cha từ sớm, nhà nghèo, không được đi học, kiếm củi bán lấy tiền nuôi mẹ. Một hôm, đi giao củi, qua nhà kia, nghe người ta tụng kinh thì thấy trí bừng sáng. Người tụng kinh đó cho biết đó là kinh Kim Cang, học nơi Ngũ Tổ Hoàng Nhẫn ở núi Hoàng Mai. Ngài thu xếp việc nhà, đến yết kiến Ngũ Tổ. Qua mấy lời vấn đáp, Ngũ Tổ biết ngay ngài sẽ là người kế thừa nhưng chưa nói gì, giao cho việc giã gạo dưới bếp. Chi tiết quan trọng nhất mà chúng ta cần nhớ là sự truyền y bát từ Ngũ Tổ sang Lục Tổ và sự phân chia Thiền Tông thành hai ngành Nam và Bắc tức là Đốn và Tiệm (= nhanh và chậm) do hai ngài Huệ Năng và Thần Tú cầm đầu.

Vấn tắt như sau này: Ngũ Tổ ra lệnh cho môn đệ làm mỗi người một bài kệ để ngài xem trình độ. Không ai dám làm vì nghĩ rằng đương nhiên thượng tọa Thần Tú là người xứng đáng nhất để “nói nghiệp” Ngũ Tổ. Bài kệ của ngài Thần Tú là: “Thân là cội bồ-đề, Tâm như đài gương sáng, Luôn luôn phải lau chùi, Chớ để dính bụi bặm.”

Ngài Huệ Năng không biết chữ, nghe người ta kể lại bài kệ đó, bèn nhờ người viết hộ bài kệ của mình như sau: “Bồ-đề vốn không cây, Gương sáng cũng chẳng đài, Xưa nay không một vật, Chỗ nào dính bụi bặm?”

Ngũ Tổ hiểu ngay ai là người có trình độ cao hơn. Ngài bí mật gọi ngài Huệ Năng vào tầng phòng, giảng kinh Kim Cang cho nghe, đến câu “ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” (= không trụ vào đâu mà sinh tâm) thì ngài ngộ. Ngũ Tổ truyền y bát cho ngài, ra lệnh cho ngài đi về phương Nam, ẩn dật tránh hiểm nguy (vì có người muốn cướp y bát), đợi sau sẽ ra hoàng pháp độ sinh.

Trong hơn 15 năm trốn tránh trong rừng, sống cùng với thợ săn, ngài vẫn là một cư sĩ, chưa có ai làm lễ thể phát cho ngài. Khi ngài tới chùa Pháp Tánh ở Quảng Châu, thì pháp sư Ấn Tông đang giảng kinh. Hai thầy tăng thấy gió thổi lá phướn, một thầy nói: gió động; thầy kia nói: phướn động. Lục Tổ bảo: Chẳng phải gió động, chẳng phải phướn động, mà là tâm các ông động! Nghe được chuyện này, pháp sư Ấn Tông mời ngài tới hỏi chuyện và biết ngài chính là người được truyền y bát. Ngài Ấn Tông làm lễ thể phát cho ngài và tôn ngài làm thầy. Ngài lưu lại chùa Pháp Tánh ít lâu rồi về trụ tại chùa Bảo Lâm, gần Tào Khê (không xa Quảng Châu ngày nay, Quảng Châu tức là Canton). Ngài thuyết pháp độ sanh trong bốn chục năm.

Vào năm 713, ngài sai môn đồ sửa soạn thuyền để về Tân Châu, tại đó có chùa Quốc Ân là nơi ngài đã trụ trì và đã cho xây sẵn tháp. Mọi người hiểu,

buồn bã, thỉnh ngài nán lại, ngài dạy: “Có đến ắt có đi, đó là việc thường”. Về đến chùa Quốc Ân, tắm gội xong, ngài bảo “Ta đi đây”, ngài ngồi kiết già, an nhiên thị tịch. Môn đồ rước hài cốt ngài về nhập tháp bên suối Tào Khê. Y do Ngũ Tổ truyền, bát do vua ban và tượng của ngài được thờ trong chùa Bảo Lâm, sau đổi tên là chùa Nam Hoa.

Lục tổ sống 76 tuổi, 24 tuổi được truyền y, 39 tuổi mới thể phát, nói pháp lợi sanh 37 năm, đệ tử nói pháp có 43 người, người ngộ đạo thì rất nhiều. Không truyền y, truyền bát, ngài chỉ truyền pháp mà thôi.

Nói đến Lục Tổ, người ta luôn luôn chú ý đến chi tiết ngài không biết chữ. Ni cô Vô Tận Tạng hỏi chữ trong kinh Niết-bàn, ngài bảo: “Chữ thì không biết, nghĩa thì cứ hỏi”. Ni cô thắc mắc: “Chữ không biết, làm sao hiểu nghĩa?”. Ngài đáp: “Diệu lý của chư Phật đâu có quan hệ gì tới văn tự”. Nhà sư Pháp Đạt, tụng kinh Pháp Hoa mấy ngàn lần, có ý kiêu ngạo, nhưng không hiểu tông chỉ của kinh. Lục tổ bảo: “Tôi không biết chữ, ông thử lấy kinh ra, tụng một biến, tôi sẽ vì ông giải nói”. Mới đến phẩm Thí dụ, ngài đã nắm được ý của kinh rồi, nói cho Pháp Đạt nghe, giảng rộng cho hiểu, nên Pháp Đạt bừng tỉnh ngộ!

Chúng ta có thể “đánh dấu hỏi” về việc một đại sư mà mù chữ! Tôi nghĩ rằng điểm này khó kiểm chứng đối với độc giả thời nay, nhưng việc chính có lẽ là nêu ra câu “bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền” của Thiền Tông. Không nệ vào chữ, chỉ căn cứ vào nghĩa. Hai chuyện kể trên đây muốn nói lên và nhấn thật mạnh vào cái lập trường đó. [Chúng ta nên để ý rằng Thiền Tông không nệ vào chữ chứ không phải vất bỏ kinh sách. Hai việc khác nhau!]

Trong đạo Phật đại thừa, hai tư tưởng trung tâm là Trí huệ bát-nhã và Pháp tánh. Nhiều kinh sách đã nêu ra hai ý này. Riêng Lục Tổ, ngài luôn luôn nhắc đến hai ý này, bằng bạc suốt kinh Pháp Bảo Đàn, chúng ta thấy ngài trình bày như vậy.

Thiền Tông ít chú ý đến những hình thức, mà nhấn mạnh đến cái tâm, chân tâm. Khi đang trốn tránh trong rừng, ở cùng với thợ săn, ngài cũng bẫy thú, nhưng bắt được thì phóng sinh; khi ăn thì gửi rau luộc chung vào nồi thịt của thợ săn. Đó là “chấp kinh tòng quyền”, nhưng ở đây, ý nghĩa rộng hơn: trong việc giữ giới, quan trọng nhất là cái tâm. Phải tránh giữ giới một cách hình thức, giữ giới cho xong việc!

Cũng trong việc đả phá tu hành hình thức, Lục Tổ có nói về “niệm Phật vãng sanh Tịnh Độ”. Lời của ngài có thể làm buồn lòng những ai thực hành pháp môn niệm Phật, vì ngài nói: “người phương Đông tạo tội cầu xin về Tây phương, thế thì người phương Tây tạo tội xin về đâu?”. Muốn hiểu, cần coi tiếp: “Tâm địa không có cái bất thiện thì Tây phương cách đây chẳng xa. Nếu ôm lòng chẳng thiện thì Tây phương khó đến”. Rõ ràng là ngài khuyên niệm Phật thì phải “thiện”, tâm phải tịnh, vì “tâm tịnh thì độ tịnh”. Chúng ta nên hiểu thêm rằng khi đạo Phật được truyền bá rộng rãi, thiếu tăng ni và thiện tri thức thì mê tín dị đoan và lợi dụng xen vào và tu hành trở nên hình thức. Lục Tổ giảng như vậy là hợp lý.

Lục Tổ được biết đến, được nhắc đến, được tuân theo tận ngày nay, chính là vì áp dụng đúng và mạnh chủ trương “trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật”. Thiên Tông kể từ ngài trở đi chia làm hai: Nam đốn và Bắc tiệm. Ngài Huệ Năng ở phía Nam nước Tàu chủ trương “đốn ngộ”, còn ngài Thần Tú ở phía Bắc chủ trương “tiệm ngộ”. Một đảng nhấn mạnh vào việc giác ngộ trong một thoáng, vượt qua những phương tiện tri thức thông thường. Một đảng theo phương pháp dần dần tiến đến giác ngộ bằng cách học hỏi và tìm hiểu kinh sách, dĩ nhiên hai đảng cùng dùng thiền, cùng phát xuất từ Ngũ Tổ.

Chỉ trong có vài thế hệ, tông phái phía Bắc không còn nữa. Trong khi ấy thì tông phái phía Nam ngày một hưng thịnh, tuy nhiên cũng chia ra làm nhiều phái nhỏ. Đó gọi là ngũ gia, gồm có: Lâm tế, Vi ngưỡng, Tào động, Vân môn, Pháp nhãn. Khi nghe nói Ngũ gia thất tông thì hiểu như sau: Nam tông (Huệ Năng), Bắc tông (Thần Tú) là 2 và Ngũ gia là 5, cộng thành 7. Nói theo kiểu ngày nay thì nên gọi là Nhị tông, Ngũ gia!

Ngũ Tổ truyền y bát cho ngài Huệ Năng, một người chưa phải là tăng, đó là một điều lạ. Ngũ Tổ dùng kinh Kim Cang mà khai ngộ cho Lục tổ chứ không phải kinh Lăng-Già mà Sơ Tổ Bồ-Đề-Đạt-Ma tặng cho Nhị Tổ Huệ Khả, điều này thế nào? Sư Ấn Tông làm lễ thế phát (xuông tóc) cho “cư sĩ” Huệ Năng rồi tôn làm thầy, việc đó cũng ít có nếu không nói là chẳng có xưa nay.

Người ta cho rằng tất cả các chi tiết đó đều do sự du nhập một tôn giáo Ấn-Độ vào đất Trung hoa, sự va chạm văn hóa, hay sự trộn lẫn văn hóa đã thay đổi Thiên cổ truyền thành Thiên Tông Trung Quốc. Ấn thì thâm trầm, ưa lý luận; Hoa thì cần cù, thực tế; kinh Lăng-Già dài quá, chọn kinh Kim Cang ngắn hơn! Miễn là được việc. Điều này, xin dành cho các nhà khảo cứu.

Đọc Kinh Pháp Bảo Đàn, chúng ta thấy phần khởi. Lục Tổ là một người đã cách xa chúng ta hơn 13 thế kỷ mà vẫn rất gần chúng ta. Thông điệp của Ngài rất rõ ràng: Sự tỏ ngộ không liên hệ gì đến nòi giống, đến địa phương, đến bằng cấp, đến địa vị tiền tài...Phật không ở xa, Phật ở ngay trong mỗi người! Quy y Tam Bảo là quy y nơi tự tâm mình. Khi tụng kinh, niệm Phật cần nắm chắc cốt tủy của kinh, không câu nệ danh từ, chữ nghĩa. Lời Phật dạy, đồng thời là lời khuyên răn. Khuyên nên tránh cách tu hành cứng nhắc, câu nệ... tránh con đường của các “hủ Phật tử”, tuy mang danh Phật tử mà thật ra không là con của Phật, vì đã làm trái lời Phật dạy, và hơn nữa, đã phá Đạo Phật, bằng những lời nói và hành động thiếu ý thức trách nhiệm của mình!

Bồ Đề bốn vô thọ  
Phi cảnh diệt phi đài  
Bồn lai vô nhất dật  
Hà xứ nhạ trần ai  
(Lục Tổ Huệ Năng)

### **Lịch Sử Thiên 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 tôi gọi là ông vua thiền sư, bắt chước cách nói của một vị hòa thượng đã viết nhiều về Thiên 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 nghiên 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 họp các vị kỳ đức để tham cứu thiên, hỏi đạo và các kinh đại thừa ... Đọc kinh Kim Cang đến câu “ung 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, Ngữ 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 “ung vô sở trụ nhi sanh 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 Tố (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 ấm 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 rã lã xăng 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 vạm 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, (2)

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 thầy 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,

Ngàn 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 Thiên].

Đây là bài Sám hối tội do căn tai: “Độc 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; vắng vắng mõ chuông, coi như tiếng ếch. Câu nhảm bài ca, bỗng nhiên để dạ; lời kinh câu kệ, không chút lắng tai. Thoáng 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, lẽ hiếu lẽ trung, che tai bỏ mặt. 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 trêu 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 tối lem nhem  
Đường tối bồn chồn lại tối thêm.  
Đuốc của người ngoài chằm gợn 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 Chửu, 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 Tuấn 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 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 Kiên. 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 thiên, 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 Hiện 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 Thiên 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/ Thiên Lâm Thiết Chủ Ngữ Lục. 2/ Trúc Lâm Hậu Lục. 3/ Thạch Thất My 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 tám cái 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 điện,  
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 hờ. 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 để 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 lằng xằng tìm cầu ở bên ngoài.

Chúng ta học tập như vậy, nghe giảng như vậy, có thể là đã biết như vậy, thế mà phàm vẫn hoàn phàm, 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 Cảnh 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 ấm 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 gấp 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, đui 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. Thể 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 Thiên 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 nao 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 khải 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 thể 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 khăng cổ nhất trường mộng,	Giàu sang, mắt lóa con trường mộng,
Tuế nguyệt không hoài vạn học sầu.	Tuổi tác, lòng đong vạn học sầu.
Khổ chú luân hồi như chuyển cốc,	Nẻo “khổ”, bánh xe luân chuyển
Ái hà xuất một đẳng phù âu.	khấp, Sông “yêu”, bọt nước nổi chìm mau.
Phùng trường diệp bất mô lai tị,	Mãi vui nếu chẳng tìm ra gốc,
Vô hạn lương duyên chỉ má hư.	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 “bồn lai diện mục”, cái “tự tánh” vậy.

Thị học

Bảo người học đạo

Học giả phân phân bất 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 hư ý tha môn hộ,	Thôi đừng nương tựa nơi nhà khác,
Nhất điểm xuân quang xứ xứ hoa.	Một ánh xuân về hoa đó 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 bầu vùi 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 rùng sâu ai biết không?

(HT Tâm Châu dịch)

Ai ai cũng mong tâm được an. Nhị tổ Huệ Khả của Thiên 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 “bản lai diện mục” thì không biết! Vì vậy mà tâm không an nổi.

Vạn sự quy như	Muôn việc đều về cõi 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, tông 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,
Hưu vấn tử sinh, ma dữ Phật,	Đừng hỏi tử, sinh; ma với Phật,
Chúng tinh cùng 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 bối	Bảo người tu Tịnh độ
-----------------------	----------------------





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 bụng 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 lễ”.

Tháp chủ hỏi: “Tổ, Phật với trưởng lão có oan nghiệt gì mà không lễ?”

Sư phất tay áo ra đi.

Sư nói: Được cười đầu hổ,

Chớ vượt râu hùm.

Tụng rằng:

Một phen phủ áo bước thong dong,

Tháp chủ trùng trùng, giận chẳng xong.

Phật, Tổ rót cùng đều chẳng lễ,

Ngọc chìm khe sớm, ánh thu trong.

Nếu thấy khó hiểu, xin hỏi các vị tu Thiên!

**Thiên Sư Pháp Loa - Trần Trọng Kim viết:**

“Nhà Trần làm vua nước Nam ta kể từ Trần Thái Tông đến Trần Thiệu Đế, hằng 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 thể làm loạn, thành ra tự mình nổi giáo 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. Đòi 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 năm 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 Thiệu Lai và gửi nhà sư Tính Giác ở một cái chùa gần đó để tu học. Thiệu Lai chính là người thanh niên 21 tuổi Đồng Kiên Cương vậy. (Thiệu 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 Thiệu 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, Thiệu 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, Thiệu Lai bèn ngộ. Sau đó, trong lúc suy nghĩ, bỗng thấy hoa đèn rụng, Thiệu 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 tiên 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 Kiên 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 muện 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 thiên 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 vãn 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---

**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 Âm "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. Chúng được chân không: thiền định đưa tới chúng được chân không, nhưng không rơi vào chỗ đoạn diệt hư vô, tức là chúng 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. Để 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 gập làm tư, một cái gối bằng bông dày, mỏng tùy ý. Nếu sàn trải thảm, chỉ cần một cái gối là đủ.

- Chăn mềm gập 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 ngang 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 ngang 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.

- Nói 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 đung nhau, rồi hai bàn tay kéo sát vào người vừa phải thoải mái, không cho xô 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 xô 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---

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

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 = khất 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

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 thơm liên tiếp bao bọc nhau vây quanh núi Tu-Di. Phía ngoài 14 vòng núi 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 câu 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 curiosities was 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-Đâu-Lam-Phát, 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-Thiền, Ngài phát nguyện sẽ không rời chỗ ngồi dưới gốc cây tất-bát-la (Ajapala - cây dùm), 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

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.

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

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...

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 - sặc 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)



Thangka - tranh vẽ các vị thần, Bồ-tát của Tây Tạng dùng dùng quán chiếu khi thiền.

## N

Nabob – quan Thái Thú ở Ấn Độ

Nagging - cần nhằn, rầy la

Nagarjuna – A 2<sup>nd</sup> 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 Sutras”), 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 thần 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 tương 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 phạm phu lầm diệu 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 cái 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 uyên 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 uyên 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)

---oOo---

Namo Shakyamuni Buddha – Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Nanda – Buddha’s half brother

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 – NaCO<sub>3</sub> - 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 – Sông Ni-Liên Thiên

Nơi sông Ni-Liên-Thiên, một đêm nọ, Bô-Tát\* thấy triệu chứng sắp thành công đắc quả. Sáng ngày Bô-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 cỏ thọ cúng trả lễ cho vị Thọ-thần. Trông thấy Bô-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 Bô-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 vẻ vang trận giặc cuối cùng hết sức khó khăn...

\***Bồ-tát** - dịch từ chữ Pali bodhisattva, phiên âm là bồ-đề tát-đoá, 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 bỏ-đề, dưới hoá độ chúng sinh". Đó chính là bỏ-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

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 Bodh 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...

**Niết-bàn** - Niết-bàn không phải là một nơi chốn, đó là trạng thái của tâm khi đã: diệt tham, sân, si; chứng vô ngã; hết sinh tử luân hồi.

**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 cớ 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, Tấm 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 hỉ 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 Phát-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 Phát-Sa-Ca cúng dâng tấm kia cho ông A-Nan. Ông Phát-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 dàng, 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 nở 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... Hỡi các tỷ 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 tỷ 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; quàn 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 trỗi và bông Mạg 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-Diếp) sắp đến trong giây lát. Lễ hỏa táng phải tạm ngưng.

Đại Đức Maha Ca-Diếp 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 Mạg 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 chẳng? Ông Sa-Môn Cô-Đàm đã viên tịch từ bấy ngày qua; hôm nay Đức Vua Mallas làm lễ hỏa táng, chính bông Mạg 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, trên 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 thầy có 7 vị đại diện cho Vua xứ Magadha, Vesali, Kapilavatthu, Savatthi, Allakappa, Ramagama, Veddhadipaka, rần rộ kéo binh mã đến đóng trại ngoại 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 thớt tượng to lớn mở đường đi trước, binh mã rầm rộ theo sau, lên đường về xứ với tấm lòng hân hoan sùng kính...

---oOo---



Nirvana insight – overcome passion or temptation = Lậu tận minh

Nod - gạt 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

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 tầng)

Nuptial - thuộc hôn nhân

Nyingma – the oldest of the four lineages of Tibetan Buddhism, based on teachings introduced from India by Padmasambhava and others in the 11<sup>th</sup> century...

Nyingmapa - trường phái Ninh Mã

Nymph - nữ thần



## 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...

It may sound like the plot of the Twilight Zone, but a psychology graduate student at the University of Ottawa says she can voluntarily enter an out-of-body experience. This was a lucky break for scientists, who were able to scan her brain during the episode.

Usually out-of-body experiences are a part of, say, a near-death experience. A patient may float above their own body as surgeons work on them. These experiences are usually attributed to the drugs in a patient's system, or the hormones released into their system by trauma.

A unique experience - The study - which only involved this one person - was published Feb. 10 2014 in the journal *Frontiers of Human Neuroscience*, a peer-reviewed open access publication. The researchers are members of the School Of Psychology at the University of Ottawa.

According to the paper, this woman enters her out-of-body state right before sleeping, visualizing herself from above. She started doing so during naptime in preschool, they write. She currently only does it sometimes.

She was able to see herself rotating in the air above her body, lying flat, and rolling along with the horizontal plane. She reported sometimes watching herself move from above but remained aware of her unmoving "real" body...

I feel myself moving, or, more accurately, can make myself feel as if I am moving. I know perfectly well that I am not actually moving. There is no duality of body and mind when this happens, not really. In fact, I am hypersensitive to my body at that point, because I am concentrating so hard on the sensation of moving. I am the one moving - me - my body. For example, if I 'spin' for long enough, I get dizzy. I do not see myself above my body. Rather, my whole body has moved up. I feel it as being above where I know it actually is. I usually also picture myself as moving up in my mind's eye, but the mind is not substantive. It does not move unless the body does.

The brain out of the body!

The researchers did a fMRI before and after asking her to enter her out-of-body state to find out what that looked like in the brain. They compared these to when she was imagining, but not actually entering the state.

Interestingly, the pathway that seemed to be activated during her out-of-body experience is also involved in the mental representation of movements.

---oOo---

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)

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 nảy 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 (Quán 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 nghĩa 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”.

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 màn 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 nhịn
- 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 thản, 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 “cơn 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...”

---oOo---

## **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 thiêu đốt của sinh tử. Trong ánh sáng ấy, đóa sen từ bi - loại hoa nở về đêm- mở ra những cánh trắng tinh khôi ”.

---oOo---

Omen - điềm, báo hiệu

Omniscience – 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.

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

## **P**

Pabbajja – Going Forth, leaving the society behind. (Gotama's Going Forth  
- Âm 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 8<sup>th</sup> 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 worshippers. 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 hoàng 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:

1/ giai đoạn lâm chung (chikhai bardo)

2/ giai đoạn tiếp dẫn (chonyid bardo)

3/ giai đoạn tái sinh (sidpa bardol).

**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, bực bội ... 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 dần được thì nên tránh xa linh cữu, cốt sao cho thần thức nhắm đúng hướng tái sinh, không bị “chia trí”.

**GIẢI 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. Bấy 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

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

Pantile – ngói ống, ngói cong

Papacy - chức giáo hoàng, chế độ giáo hoàng

Papyrus – giấy làm bằng cói 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)

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



ngiên cứu các hiện tượng thần kinh ngoài tâm lý bình thường...

Parchment – giấy da dê, da cừu

Parental – long lasting = trường cửu

Parinirvana – ultimate nirvana, final nirvana = tịch tịnh Niết bàn

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

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.

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”***

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 completely 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 taken 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 a 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...

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

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

Plenary – complete in every respect absolute = nguyên vẹn

Plenitude – sung túc, phong phú

Plethora - trạng thái quá thừa thãi

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 khốn 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)

Pompous – hoa lệ, tráng lệ (Pomp – phô trương rực rỡ)

Pontificate - chức giáo chủ, chức giáo hoàng, nhiệm kỳ giáo hoàng

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

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...

Potalaka – tên một hòn đảo tại Ấn Độ Dương. Hòn đảo này cũng được biết là trú xứ của Đức Quan Thế Âm. Năm 847, một vị tăng người Ấn bỗng nhiên thấy ngài Quan 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 Quan Âm từ Ngũ Đài Sơn sang Nhật. Trên đường về nước thì thuyền của ông gặp bão, ông nguyện trước bức tượng đức Quan 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 Quan 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 đề 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 đặng là mê, một đặng 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.’

## **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, diệp phục như thị.

Xá-Lợi-Tử! Thị chư pháp không tướng, bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm. Thị cố không trung, vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức; vô nhân, nhĩ, tử, thiết, thân, ý; vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; vô nhân-giới, nãi chí vô ý-thức-giới; vô vô-minh diệp, vô vô-minh tận, nãi chí vô lão-tử, diệp vô lão tử tận; vô khổ, tập, diệt, đạo; vô trí diệp 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 thiết 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 mình, mà cũng không có hết vô mình. 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 thân 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 đấng bi nguyện 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 Tụ 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 vàn hiện tượng chẳng có cái nào giống cái nào, nhưng bản thể của chúng là một. Khổ nỗi là cái bản thức 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 nhân 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 tán’, 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 huyền 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 trì 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 bổ 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 ngòi thiên thay thế cho phép niệm Phật. Cái đó tùy căn cơ của mỗi người. Chỉ cần nhớ rằng: thiên, cần phải có người dạy cho đúng phương pháp nếu không sẽ lạc; thí dụ nếu chỉ tập thờ không thôi thì chưa đủ gọi là thiên 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 chi 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 lặn 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 gõ vào đạo vậy”. (GS Nguyễn Văn Phú)

---oOo---

Prankster - người hay tinh nghịch, đùa cợt

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 tĩu, bản thiêu

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

Prophesy – tiên đoán, tiên tri

Prophet – nhà tiên tri

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...(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 - cẩn thận, 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 cầu 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 muru mô, giải nguy biện)



## R

Rackety – om sòm, âm í

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-Phạn 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 lối 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 hỉ, 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 Rajagrha; 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.

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.

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

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)như(m) thế(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. Phán 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 hiệu. Tuy nhiên, nên niệm ra từng tiếng để niệm lực được mạnh.
4. Truy Đảnh 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, đối 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 bực 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 NGUYÊN MỖI NGÀY**

(Dâng hương và cắm hương xong, qùy 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 qùy 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 Nguyện 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 hương, 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

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, sực 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

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 Constantine 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.

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...

**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 cần rằng 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 chuyên 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 ôn, 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 thâm 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 (lảm có 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 death. 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 phạm 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 ngạ 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 nhắm các ánh sáng chói loà, đặc biệt nhắm ánh sáng chói chan màu đỏ của đức A-Di-Đà, thì vào lúc phải chọn lựa, những chúng 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 thẳng 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, bối 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.

Quan niệm của đạo Phật về: **Chết và Tái sinh** - Thông thường người ta không muốn nói đến cái chết. Người ta kiêng không muốn nói đến cái chết, nhất là vào dịp Tết, bởi vì chết gợi ra một cái gì buồn thảm, mất mát, chia lìa. Nhưng đức Phật Thích Ca lại nhìn cái chết dưới một khía cạnh khác, Ngài khuyên các đệ tử phải luôn luôn suy gẫm về cái chết, luôn luôn cảnh giác rằng bất cứ lúc nào đó, cái chết cũng có thể ập đến với bất cứ ai và làm chướng ngại cho việc tu hành "Nhân duyên đem cái chết đến cho ta rất nhiều: con rắn, con rết, con bò cạp...có thể làm hại ta, nhân hay phi nhân có thể công kích ta, làm ta mệnh chung, như vậy sẽ làm chướng ngại cho ta.

Các Tỳ-kheo nên suy xét rằng lẽ ta mệnh chung đêm nay thì có thể các pháp ác chưa được đoạn tận, cho nên phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thói chuyên, chánh niệm và tỉnh giác... Phải sống hoan hỷ, hân hoan, ngày đêm cần phải học tập trong các thiện pháp".

Theo Thánh kinh: "Ai cũng phải luôn luôn nghĩ rằng mình không thể biết lúc nào Chúa sẽ gọi mình về, mười năm nữa hay là năm phút nữa!" Vấn đề sửa soạn cái chết và giai đoạn thân trung âm tức giai đoạn chuyển tiếp là một điều quan trọng trong Phật pháp. Có thật có một cuốn Tử thư chẳng? Có. Hành giả lúc nào cũng ý thức được cái chết, nhưng không buồn bã sầu khổ mà trái lại, tự thúc đẩy mình không bỏ phí một giây phút nào của cuộc sống. Những người quên chuyện chết, quên lý vô thường, dễ lẩn xả vào công việc, và cho rằng mình sẽ lo đời sống tâm linh sau thì cũng chẳng muộn gì. Làm to! Cái chết có thể đến bất chợt mà không báo trước. Khi một nhà tu đốt lửa thì người đó tự bảo chẳng biết ngày mai còn ngồi đó mà nhóm lửa không? Khi thở ra mà còn hít vào được, người đó cho rằng mình sung sướng. Quán vô thường và quán về cái chết thúc đẩy người ta hướng theo tâm linh. Thái độ của một Phật tử trước cái chết tùy thuộc vào trình độ tu tập của người đó. Thoạt đầu thì cũng sợ và thường tự hỏi: "Làm sao thoát khỏi cái chết", sau khi khá hơn thì tự hỏi: "Làm sao qua được tình trạng trung gian (bardo) mà không lo âu, vẫn tin tưởng và thanh thản?" Đến mức thật cao hơn nữa thì hành giả thấy rằng cái chết chỉ là một chặng của cuộc sống, chỉ là một sự chuyển tiếp, chẳng có gì đáng sợ.

Tiến trình của sự chết và những sự việc sau đó được mô tả kỹ lưỡng trong nhiều sách Phật giáo. Khi con người tắt thở thì tiếp theo là nhiều chặng tan rã của tâm thức và thể xác. Khi thế giới vật chất xóa nhòa đi thì thần thức nhập vào trạng thái tuyệt đối, trái ngược với trạng thái mà ta thấy khi tâm thức còn liên kết với thể xác. Lúc chết, thần thức rút vào không gian chói sáng của cảnh giới tuyệt đối, "trong một nháy mắt thôi, sau đó nó bật ra để trải qua một trạng thái trung gian (hay trạng thái quá độ, gọi là bardo) dẫn tới một kiếp mới tức là tái sinh. Có cách tu hành để ở lại trong trạng thái tuyệt đối nói trên để vươn tới sự thực chứng bản thể cao tột của vạn pháp". Chết là sự tan rã của tứ đại đất, nước, gió, lửa (tạm gọi là tan rã bên ngoài) và sự tan rã các loại tư tưởng và các loại thức (tạm gọi là tan rã bên trong). Đó cũng là sự tan rã các loại "khí" bấy lâu nay vẫn giữ cho cơ thể hoạt động. Nói chung có năm loại khí: khí của công năng sinh hoạt, khí của công năng hấp thụ, khí của các công năng thấp (bụng), khí của các công năng cao (ngực) và khí của các công năng thường hữu (chỗ nào cũng có = omnipresent). Các khí ấy làm cho cơ thể hoạt động, nếu chúng điều hòa thì

con người khỏe mạnh. Khi hấp hối, một khí khác hiện ra, khí này thông thường vẫn lơ mờ trong cả thân con người, đó là "khí của nghiệp và của sự biến chuyển", khi nó hiện ra thì mọi khí khác bị xáo trộn, những triệu chứng bệnh lý hiện ra để rồi con người chết đi.

- Thoạt tiên, khí của công năng hấp thụ bị xáo trộn, thức ăn nuốt vào hoặc là bị thổ ra, hoặc là không tiêu hóa nổi. Rồi đến khí của công năng sinh hoạt bị xáo trộn, tinh thần mất sự sáng suốt, còn cảm thụ những cảnh khó chịu, đau đớn, buồn khổ. Tiếp đến sự xáo trộn của khí của các công năng thấp, làm cho bí đái, tiểu tiện. Sau đó là sự xáo trộn của khí của các công năng cao, làm cho khó nuốt, khó thở. Cuối cùng là sự xáo trộn của khí của các công năng thường hữu, xúc giác kém hẳn, nhiều cảm thụ bực bội khó chịu, chân tay khó cử động.

- Các xáo trộn làm cho các khí rời bỏ những trung tâm của chúng, các kinh mạch và các xa luân bị tàn phá. Sự tàn phá này xảy ra đồng thời với sự băng hoại của các đại và các biểu lộ bên ngoài tương ứng với chúng: thân thể (ứng với không đại), sự thờ hít (ứng với phong đại tức là gió), thân nhiệt (ứng với hỏa đại, tức là hơi nóng), huyết (ứng với thủy đại, tức là nước) và thịt (ứng với địa đại, tức là đất). Khi các khí biến mất đi thì các cảm giác cũng mất theo.

Năm khí tan rã đồng thời kéo theo sự tan rã này: đất rút vào nước, nước rút vào lửa, lửa rút vào gió tức không khí, và gió rút vào thức.

Khi đất rút vào nước thì gân cốt rã, đầu ngoẹo ngực xẹp, chân tay co rút khó khăn, ngồi không nổi, nước dãi và nước mũi chảy ra. Đầu óc kém tinh táo, như chìm trong tối tăm. Người hấp hối muốn cử động, muốn tung chăn mền, muốn ngồi dậy mà không nổi. Thân thể nặng vô cùng, như bị cả trái núi đè. Mắt không nhìn thẳng nổi, thấy những hình ảnh méo mó như khi nhìn bãi cát nóng bỏng giữa trưa có mặt trời chói chang.

Khi nước rút vào lửa thì miệng và lỗ mũi khô, đường tiểu và tiêu hết làm việc điều hoà. Đầu óc rối bời, ý nghĩ khó chịu. Có cảm giác đang rơi trong khoảng trống, bị chìm ngập, giữa tiếng thác nước ào ào. Nhìn cái gì cũng mờ mờ ảo ảo, như có khói bao phủ chung quanh.

Khi lửa rút vào gió thì miệng và lỗ mũi lạnh, hơi thở ngắn, chân tay mất dần cảm giác. Có những lúc hết tinh táo sáng suốt. Thấy những cảnh như cháy to, cùng với những đốm sáng như đom đóm.

Khi gió rút vào thức thì hơi thở hỗn hển, hít vào ngắn và khó, thở ra dài, rồi ngừng thở. Các hình ảnh liên quan đến nghiệp hiện ra, ác nghiệp tạo ra những cảnh sợ hãi, làm cho la hét hay rên rỉ; thiện nghiệp mang đến những cảnh yên vui, gặp chư thiên đầy ánh sáng. Thí dụ đồ tể thấy xúc vật kéo đến đòi cắn chết. Nghe thấy tiếng gió rít âm âm, rất mạnh. Có cảm giác ngất đi và hình ảnh giống như một ngọn đèn dầu.

Thức tan vào không. Bảy giờ xác thân có vẻ có sắc trở lại, hơi thở hết hẳn, hơi nóng dồn về tim. Đặc điểm của việc thức tan vào không là sự xuất hiện ba loại ánh sáng: trắng, đỏ và đen. Con người có hai nguyên lý dương và âm, chúng sẽ tan vào nhau ở nơi tim khi người ta chết. Nguyên lý dương màu trắng đóng đô ở đỉnh đầu đi xuống tim, ánh sáng giống như ánh sáng trắng. Bảy giờ 33 loại ý nghĩ về sân, hận, thù biến mất. Nguyên lý âm đóng đô ở lỗ rún đi lên tim, ánh sáng giống như ánh sáng mặt trời. Bảy giờ 40 loại ý nghĩ về ái dục và thù biến mất. Khi hai nguyên lý dương và âm tiêu tán vào tim thì thần thức mất khả năng nhận biết. Đó là lúc thấy màu đen như đêm tối. Bảy giờ 7 loại ý nghĩ về ngu si và vọng tưởng biến mất. Thế là chết hẳn!

**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 thần 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 cựa cựa được và bất tỉnh. "Bảy 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



rõ", 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 "tỉnh 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, hệt 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 trăng. Bấy 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. Bấy 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. Bấy 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 ầm ầm 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 hết 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 hết 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. Mỗi 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 chiểu*". 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 đặc 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 lẩn 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 quyền luyện, 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 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, đùng 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 quyền luyện 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 quyền luyện, 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 quyền 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 nuôi 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 ngạ quỷ. Ngạ 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, ngạ quỷ dưới cõi âm cũng dễ dàng thực hiện.

Việt Nam với diện tích 320.000 km<sup>2</sup>, 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 hoả 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 dân 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 tiền 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 chuyên 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 tiền 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 tiền 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 gọi 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, gọi gấm 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 lặn 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 càng 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 tỷ 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 lập đi lập 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 cộng nghiệp 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 sanh. 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 gien 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 chắc, 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 tắm liệm. Người làm

nghe 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 nạ quý.

Khí thái nuôi 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 nạ quý.

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 âm, 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 nạ 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 lẫn lẩn 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, nạ 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, bàn 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 quyến thuộc nên nghi thức tổng táng đơn giản nhưng có giá trị tâm linh hỗ trợ cho tiến trình tái sinh của người chết. Người thân nên nhân danh 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 quàng 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 Suu Tâm)

### **Chết Theo Y Học**

Theo Y học: Tế bào dần bị vỡ ra, cơ thể bị tê cứng, các cơ quan tự tiêu hóa là những điều sẽ xảy ra khi con người qua đời.

Các tế bào dần bị vỡ ra

Sau khi chết vài phút, cơ thể con người bắt đầu phân hủy. Gần như ngay lập tức máu trở nên có tính axit hơn do tích tụ carbon dioxide. Các tế bào bị phá vỡ, các enzym khiến tế bào bị tiêu hóa dần từ bên trong. Cơ thể bắt đầu chuyển lạnh, mỗi giờ, nhiệt độ cơ thể giảm xuống khoảng 0,83 độ C cho đến khi đạt đến nhiệt độ phòng.

## Trắng và tím ngắt

Trong khi phần còn lại của cơ thể con người trở nên nhợt nhạt, các tế bào máu di chuyển trong phần cơ thể gần nhất với mặt đất bị dừng lại do lực hấp dẫn, kết quả làm xuất hiện những đốm màu tím các phần cơ thể ấy.

## Cơ thể bị tê cứng

Hiện tượng tê cứng xảy ra khoảng 3-4 giờ sau khi chết và mất đi sau 48 giờ. Tại sao nó xảy ra? Các máy bơm điều chỉnh canxi ở màng tế bào ngừng làm việc, canxi bị tích tụ trong tế bào làm cho các cơ co lại và cứng lại.

## Nội tạng tự tiêu hóa

Enzim trong tuyến tụy và vi khuẩn làm cho các cơ quan bắt đầu bị tiêu hóa và phân hủy. Cơ thể bị đổi màu, đầu tiên chuyển thành màu xanh lá cây, sau đó đến tím và đen lại. Quá trình này giải phóng putrescine và cadaverine, đó là những hợp chất tạo ra mùi của xác chết.

## Một lớp sáp

Sau sự thổi rữa, cơ thể phân hủy một cách nhanh chóng để biến thành bộ xương. Trong quá trình ấy nếu cơ thể tiếp xúc với đất hoặc nước lạnh, nó có thể tạo ra chất béo adipocere, một chất liệu sáp hình thành từ các vi khuẩn phá vỡ mô. Adipocere hoạt động như một chất bảo quản tự nhiên trên các cơ quan bên trong. Nó có thể gây hiểu lầm cho các nhà nghiên cứu rằng một cơ thể chết sớm hơn nhiều so với suy nghĩ của họ, như là trường hợp của một xác chết adipocere cách đây 300 năm vừa được tìm thấy ở Thụy Sĩ.

## 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 life-style, 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...

### **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 cặm cụi 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 nhắc nhở gia đình, bè bạn v.v... đều làm cho xong, tiền bạc của cải không còn vương 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 giòng 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!

---oOo---

Rejoice – làm cho vui mừng, hoan hỉ

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

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

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  
'Precious one', this is the title given to someone formally recognized as the reincarnation of the past lama or teacher.

Ripped – being under the influence of alcohol or drugs

Ripple - gợn sóng lãng tãng

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

# **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 cụt

Sadhana – the practice and instructions given when taking on a commitment associated with a meditational deity (deity = vị thần, vị thánh)

Sadism – tính tàn bạo, tính ác dâm

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

Salvage - 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 (Sanskrit) 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 Hiền 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 cưỡi voi trắng hầu bên trái, còn Bồ tát Văn Thù cưỡi 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 cưỡi 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 cưỡi 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.

---oOo---

Samantabhadra sutra – kinh Phổ Hiền

Sambodhi – tam bồ đề

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’)

**Vòng Sanh 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... Trường hợp ông Edgar Casey có năng khiếu nhìn thấy kiếp quá khứ của những người khác và căn cứ vào đó mà chữa bệnh cho người ta. Có một người mù cả hai mắt, ông truy nguyên nhân bằng cách soi tiền kiếp thì vỡ lẽ ra rằng: ông bị mù vì kiếp trước, ông ta đã chọc đui mắt những tù binh mà ông ta đã bắt được...

Chuyện khác, nhà toán học Pythagore, trong tiền kiếp khi vây hãm thành Troy và có dùng một cái thuẫn. Khi tái sinh là Pythagore, ông đến thăm đền thờ Hy Lạp và nhớ lại cái thuẫn để trong đó, chính là cái thuẫn mà mình đã dùng...

Vấn đề tự tử, đạo Phật không tán thành tự tử. Đành rằng đời là bể khổ nhưng không thể chấm dứt đau khổ bằng cách tự tử. Vì cái nghiệp còn y nguyên đó, tự tử không xóa được. Vừa tự tử là chuẩn bị tái sinh, không thể tránh được, đã thế cái cận tử nghiệp lại nặng chũu những chán chường, oán hận, đau buồn, lo lắng...đẩy thân thức vào những nẻo khác.

Vấn đề trợ tử, ít lâu nay, chúng ta nghe nói đến trợ tử, nghĩa là giúp cho những người bệnh quá hiểm nghèo, sống không ra sống, chết không ra chết, được chết bình an. Lập trường đạo Phật thế nào? Đau đớn là do cái nghiệp, con người không thể tránh cái nghiệp được, cắt nó lúc này thì sau nó lại còn đó. Vì thế đạo Phật dạy nên giúp người bệnh nặng bằng sự săn sóc, sự an ủi, giảng kinh, dạy niệm Phật, đồng thời tụng kinh hồi hướng công đức đến

người bệnh. Sức mạnh tinh thần có thể làm cho bệnh nhân bớt đau đớn! Khổ một nỗi, người bệnh còn biết gì đâu, vì thế gia đình phải chuẩn bị sớm...

---oOo---

## **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, 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.

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 trở 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 "thói" 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 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, vôi 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 để 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 hãm 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 hãm 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 chớ 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 thảng 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 chớ 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 chuyên 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

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).

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

**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."

**Sariputa – Xá-Lợi-Phát:** Trong pháp hội, mở đầu bài thuyết pháp, đức Phật nói: “Này ông Xá-Lợi-Phát...”. Trong bao nhiêu bồ-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-Phát! Như vậy hẳn là đức Phật rất quý mến đại đệ tử ấy! Mà quả thật, khi tôn giả Xá-Lợi-Phát 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-Phát”. Không có lời khen ngợi nào cho bằng! Đức Phật có mười đại đệ tử, trong đó Ngài Xá-Lợi-Phát 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-Phát 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-Diếp 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 lục thần thông hay lục 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 nga 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 nga 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. Đến 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 cúng 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, thế 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: “Mắt 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...

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.

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.

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 - thủy 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, sủi 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.

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.

---oOo---

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.

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)

Shantideva – A well known 8<sup>th</sup> 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 lờ mờ

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. Talk, 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 enlightenment. 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 stands, 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)

---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 information 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 thẩm 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 thẩm thấu (thấu thị) và nghe thẩm thấu (thấu thính). Cái nhìn thẩm 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 thẩm 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 khống, 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 bản thủ, dâm đảng

Smack - vị thoang thoảng, mùi điu địu

Smugly - thiên cặn tự mãn

Snatch - vồ lấy, nắm lấy

Snifter - hộp rượu, cốc nhỏ để uống rượu mạnh

Snippet - mảnh vụn cắt ra

Snobbery – tính trưởng giả, học làm sang

Snobbish - kẻ hợm hĩnh, 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.

## 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, thân 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 như không sạch v.v..., vậy là nó không có đầu (vô thủy), không có đuôi (vô chung).

Chỗ này đáng chú ý: không có nguyên nhân đầu tiên tức là không có le Créateur, the Creator, không có Thiên Chúa, Ngọc Hoàng. Vậy Phật giáo là vô thần rồi chăng? Trả lời: Phật giáo Đại thừa không nói Ông Trời, đức Chúa Trời, Ngọc Hoàng Thượng đế nhưng có nói Pháp tánh hiện hữu khắp mọi nơi, khắp mọi lúc. Thần ở đây không bị nhân cách hóa, có thể thôi. Nhưng người Phật tử trung bình khi lễ Phật, cầu xin v.v... đã nhân cách hóa Pháp tánh qua các bức tranh, bức tượng vậy.

Tôi thuộc vào loại Phật tử trung bình đó. Khi lễ Phật, cầu Phật mà mong có cảm ứng, tôi nghĩ rằng lòng phải thành, tâm phải tịnh và phải tích lũy thiện nghiệp, việc này phải đi đôi với sám-hối. Tôi tin có phần hồn như đạo Phật dạy, chỗ này phải nói “lòng tin” mà không nói “khoa học”, vì khoa học xác nhận điều gì thì có chứng minh. Nói cho cùng, tin khoa học cũng phải có “lòng tin”, thí dụ như anh sinh viên tin thuyết tương đối của Einstein thì đâu có hiểu những chứng minh phức tạp của Einstein mà vẫn phải tin vào những người khác bảo rằng: Einstein nói đúng đấy, tôi kiểm soát rồi.

Ở đây, tôi muốn nói đến Thiên. Thiên là một phương pháp tu, bắt đầu dùng cách đếm hơi thở để dẹp cái tâm lăng xăng, tìm sự an định, rồi đi xa nữa là kiến tánh tức là thấy tánh, thấy Phật tánh v.v... Thiên tông là một tông phái mà tôn chỉ là “không lập chữ nghĩa, truyền riêng ngoài giáo lý, chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật”. Ngày nay nghe nói nhiều đến thiên, ta phải thận trọng, vì có rất nhiều loại thiên; muốn thiên phải có thầy đứng dẫn. Cần biết rằng có sự khác biệt giữa thiên Nam tông và Bắc tông.

Lục tổ Huệ Năng của Thiên tông dạy rằng Tịnh độ ở ngay trong tâm ta, tâm tịnh tức độ tịnh. Đối với tôi, niệm Phật là một sự huấn luyện tâm lý, nhằm giảm cái tâm lăng xăng, đồng thời huân (nghĩa là ướp) những niệm về Phật tức là những nhớ nghĩ về Phật vào a-lại-da và loại trừ các tạp niệm cùng các ác niệm. Niệm Phật có cái lợi là dễ thực hành, bất cứ chỗ nào, lúc nào cũng làm được vì niệm thầm cũng được!

Khi nghe nói “Phật tại tâm” chớ nên hiểu rằng có ông Phật ở trong tâm mình đây rồi, khỏi đi chùa làm gì, khỏi tu làm gì. Thật ra câu đó có nghĩa là mình đã được thấm nhuần Phật tánh, nhưng do ba độc tham, sân, si nên Phật tánh ấy bị che hấn hay che mờ đi, mình phải tu hành v.v... thì Phật tánh mới

hiển lộ được! Còn về chữ tâm, thì phải học nhiều mới rõ; bước đầu, nên hiểu rằng cái tâm lăng xăng hàng ngày của mình là phàm tâm (chúng sinh tâm), còn cái tâm chân thật (chân tâm) lại chính là Phật tánh! Hai tâm ấy là một!

Trong thời buổi này, tu hành khó quá! Đúng thế. Mình hãy hiểu tu là tích lũy thiện nghiệp của cả thân, khẩu và ý để triệt tiêu hay ít ra là giảm thiểu ác nghiệp. Không cạo đầu đi tu, vẫn sinh hoạt giữa cuộc đời nhưng tôn trọng những nguyên tắc luân lý của mình, đó là tu. Phải biết rằng có người đi chùa cả chục năm, ăn chay mỗi tháng cả chục ngày, lần tràng niệm Phật liên tục, ấy thế mà mãi không thấy Phật hiện ra, bởi vì lòng dạ, tính nết không thay đổi, tâm chưa đủ tịnh, làm sao đón Phật? Mà Phật đó, không phải là ông Phật ngồi trên tòa sen, đó là Phật tánh ngay trong mình vậy!

Tu Phật ở nhà cũng được, nhất là đối với những người quá bận việc. Còn đi chùa là để tham gia việc chung, cốt yếu là nghe tụng kinh, niệm Phật. Cả trăm người niệm Phật, tiếng rót vào tai mình, làm cho những niệm (nhớ nghĩ) về Phật lọt vào a-lại-da của mình, thêm vốn lành cho mình. Lại thấy người nào tiến bộ hơn mình thì nên bắt chước, thấy người nào chỉ tu bề ngoài thôi thì nhìn đó mà rút kinh nghiệm! Thấy người xuất gia đứng đắn thì nhận là thiện tri thức, thấy ai không xứng đáng thì lánh xa.

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.

Bàn thêm nữa cũng không được gì vì mọi người đều không biết! Tôn giáo và khoa học khác nhau là thế. Mở cái tivi ra, tuy không biết tia âm cực nhưng vẫn coi phim chương được. Niệm Phật xin về Cực lạc quốc, tuy không biết Cực lạc quốc nhưng vẫn có thể lên Cực lạc quốc được. Nhà khoa học giảng được tia âm cực và dặt học viên vào phòng thí nghiệm cho coi. Những vị chứng ngộ Cực lạc hay Niết-bàn rồi, chỉ dạy cho Phật tử con đường phải theo, mà không chứng minh được rằng mình nói đúng, như thế Phật tử cần phải có lòng tin! Khác nhau là ở chỗ đó. Tới nơi thì tự mình sẽ biết! Mà lúc đó lại hết cái mình, điều ấy mới khó! Nói mạnh hơn thì có mâu thuẫn gì chẳng!



Còn các bạn trẻ, các bạn bận công việc, lo đời sống, nên ít khi đặt vấn đề tín ngưỡng. Tôi chỉ dám khuyên một điều thôi: 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. Nếu thấy mấy nhà tu làm sai quấy thì hãy xa lánh. Ai ai cũng có nhu cầu tâm linh, nhưng tránh những hiểu lầm và mê tín dị đoan.

Nói chuyện với quý bạn như vậy thôi, có thể là sai, là gàn, nhưng xin thưa: tôi phát biểu ý kiến với lòng thành thực. (GS Nguyễn Văn Phú)

---oOo---

Spatate - sự dòn 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 - mọt 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

Spotch - vết bẩn; dầu 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, hắt hủi

Squabble – cãi nhau âm ỉ

Squall – cơn gió mạnh đột ngột, cơn bão bất ngờ

Squalor – state of being filthy = bẩn thỉu, dơ dái, tục tũ

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.

Staff - gậy, ba toong

Stagger - bước lảo đảo, loạng choạng

Staggering – gây sững 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 cỡi 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, lãnh đạm

Stout - quả quyết, dũng cảm

Straddle – giàng 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 dòng

Sau khi nghe Phật giảng, các vị trưởng giả, dân chúng đều muốn gia nhập tăng đoàn ngay tại chỗ.

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, 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”.

Subconscious mind – forms the bridge between the conscious and supercon-  
(tiềm thức) cious mind (Siêu thức)

Sublime – hùng vĩ, uy nghi

Subjugate – bring under control and governance = chinh phục, nô dịch hoá

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, Suddhodana 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 gồm nhồm, 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. Nhằm mùa thu, khí trời mát mẻ, trải qua 60 ngày rông 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 mối 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 bể 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 xôn 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 phiến 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 phiến 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 quyền 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 Hoàng 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.

---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.

**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 Đẳng 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 chi 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 trọn 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 trọn 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*

Nói đến kinh Phật mà không nói đến Ngài Huyền Trang là một điều thiếu sót...

### **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. Bảy 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 bảy 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 tột 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 vv... 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 phạn 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.

---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

# T

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 – a form of practice whose origin is attributed to the Buddha

Tantrum – cơ tịnh nộ, cơ cấu kính, cơ 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...

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...

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).

**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.

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

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 chắc, trói buộc

Tevijja – tam minh

Thangka – a scroll painting which depicts deities or illustrations such as the Wheel of life, and is used for visualization and meditational purposes...

Thangka(s) – picture(s)

**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-point-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 no 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...)

(Why The Dalai Lama Matters by Robert Thurman)

### **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)

---oOo---

## **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 trợ trợ 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. Ngài 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 thiên 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 hỉ, 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 thiên định về cái chết thì bạn sẽ chẳng bao giờ thực hành một cách nghiêm cần. Chịu bó tay trước sự lười biếng, bạn sẽ thiếu cố gắng và xung lực trong việc thực hành, và bạn sẽ bị sự 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 lầm lạc 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. Mọi 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 bị 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 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. Đứng 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 nhác, 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 hiển mình cho sự thực hành nghiêm cần Phật Pháp.

Nếu chúng ta không dùng một nỗ lực cần 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 để 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 thể 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 “cô” 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 đấng. 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 rất ráo, 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 bến 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 thiên 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 môi 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 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 intention, 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 my 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 my sight and knowledge arose, wisdom arose, knowledge arose, light arose.

“It has been comprehended. Thus, monks, among doctrines unheard before, in my 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 divine majesty of the gods...

(The Teachings of the Compassionate Buddha by E.A. Burtt)

---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

The three Jewels – Buddha (teacher); Dharma (teaching); Sangha (Community of practitioners) - Phật, Pháp, Tăng

### **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 Chögyam 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

**Quy y Tam Bảo** (tức Tam Quy) chính là đặt nền móng cho việc tu giải thoát của mình.

1. Nguyên theo con đường Phật đã dạy là Quy y Phật.
2. Quyết tâm thực hành những lời chỉ dạy của đức Phật còn ghi trong kinh điển là Quy y Pháp.
3. Thuận theo sự hướng dẫn tu hành của chư tăng là Quy y Tăng.

## **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 khuyên nhủ quần chúng hướng về Phật giáo nhưng điều kiện lợi ích chưa đủ chúng 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, nhân 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 phân 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. Khuyến 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 nhuần 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 lầm 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---

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 (xoá 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.

**Praradhya** (*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.

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 Cannon 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 schools 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...(phái Nam truyền)

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

Tisyarakṣita – king Ashoka's consort (cung phi) who destroyed the venerated tree to be condemned to death just before Ashoka passed away...

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

Trampling - giẫm chân, giẫm nát, chà đạp

Trance - trạng thái hôn mê trong thiền hay yoga, như bị thôi miên

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 - sự luân hồi

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, dáng 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)

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.

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 – 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, if 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 unstated 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...

---oOo---



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 Đầu-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: Đầu-suất ngoại viện và Đầu-suất nội viện. Đầu-suất ngoại viện là nơi cư trú của chư thiên hưởng thọ nhiều dục lạc, rất ít khi được nghe thuyết pháp.

Đầu-suất nội viện là trụ xứ của Bồ tát Di Lạc, còn gọi là Tịnh độ Đầu-suất. Bồ tát Di Lạc hiện đang giáo hóa các Bồ tát ở đây, đương lai sẽ hạ sanh thành Phật. Phật Thích Ca, trước khi giáng xuống cõi Ta bà cũng ở Đầu-suất nội viện này.

Vãng sanh Tịnh độ Đầu-suất (Đầu-suất nội viện), được Bồ tát Di Lạc giáo hóa là một trong những mục tiêu quan trọng của Phật giáo đời, thịnh hành và phổ biến ở Ấn Độ và Trung Hoa.

Theo Đảo sử, vua Dutthagamani của Tích Lan, trước khi lâm chung được nghe một vị Tỷ kheo nói về Bồ tát Di Lạc và Tịnh độ Đầu-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 miệng 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.



Cung Trời Đao Lợi / Đâu Suất

“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?

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).

---oOo---

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.

**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 kế 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 thân 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 quá 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)
- 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)



Tượng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tại chùa Tây Tạng ở Dharamsala, Ấn Độ



## 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)...

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

Ultimate wisdom – trí huệ tối hậu

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 dẽo

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

Untrammled – không bị ngăn trở

Unwitting – vô ý thức (Witting – có ý thức, có chủ tâm)

Upali – a barber who shaved the new bhikkhu's head and later became the leading expert in the rule of the monastic life...

**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.

**Ưu-Bà-Li** - là người thợ cạo của Hoàng gia, tháp tùng với 500 Vương Tôn Công Tử, kẻ tâm đạo nhiệt thành...kéo nhau đến viếng đức Phật: họ liền cậy ông thế phát cho họ và hứa cho tất cả y phục trang sức để đền ơn ông, bởi các vật ấy hết còn giá trị đối với kẻ thoát tục. Tình cờ ông Ưu-Bà-Li trở nên người giàu có, nhưng duyên lành của ông đã đến, ông không thọ nhận chỉ ao ước được đức Phật thu ông vào hàng đệ tử của Ngài.

Trong lúc 500 vị Vương Tôn Công Tử trở về từ giả gia đình, ông Ưu-Bà-Li vào lạy đức Phật xin xuất gia, được đức Phật liền thu ông làm Thiện lai Tỳ-Kheo (Ehi-Bhikkhu). Vào sau và được xuất gia trước, nên các vị Vương Tôn Công Tử phải kính nhường ông là bậc cao hạ đàn anh...

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.

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 Đỏa - 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.

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.

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, bực 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

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).

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

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

Vociferous – om sòm, to tiếng

Void – emptiness - “không”

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



Tượng Ngài Phổ Hiền Bồ Tát

## 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 bon

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

Whoredom - nghề mãi dâm

Wicked people - kẻ ác



Wield – cầm, sử dụng (vũ khí, dụng cụ)

Wiggle - lắc lư, ngo nguậy

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 – 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)

Wispy - mỏng manh, thưa thớt

Withered - bị héo, tàn úa (Wither - làm cho khô, làm héo)

Without form – vô tướng, vô sắc

Witty – hóm hỉnh, dí dỏm

Wobble - lắc lư, lung lay

Wondrous - kỳ lạ

Wont – thói quen làm việc gì

Wrath – niêm

Wrathful deity - vị thần phẫn nộ

Wretch - người bất hạnh, người khốn khổ

Wriggle - sự quằn quại, uốn éo, luồn lách

Wringing - ướm 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 (nôi 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)



Chùa treo tại Thái Nguyên, Trung Quốc

## X

Xenoglossy – Speaking in foreign languages

Xenography – Writing in foreign languages

Xenophobic – ghét người nước ngoài, bài ngoại

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

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 Kapilavattu 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 sẽ 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 bảy giờ, vua Thiện-Giác mới thuận gả công chúa cho thái tử!

Trở về truyện tiên 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-Phát 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 ùa 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 đôn 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 Tiêu 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.

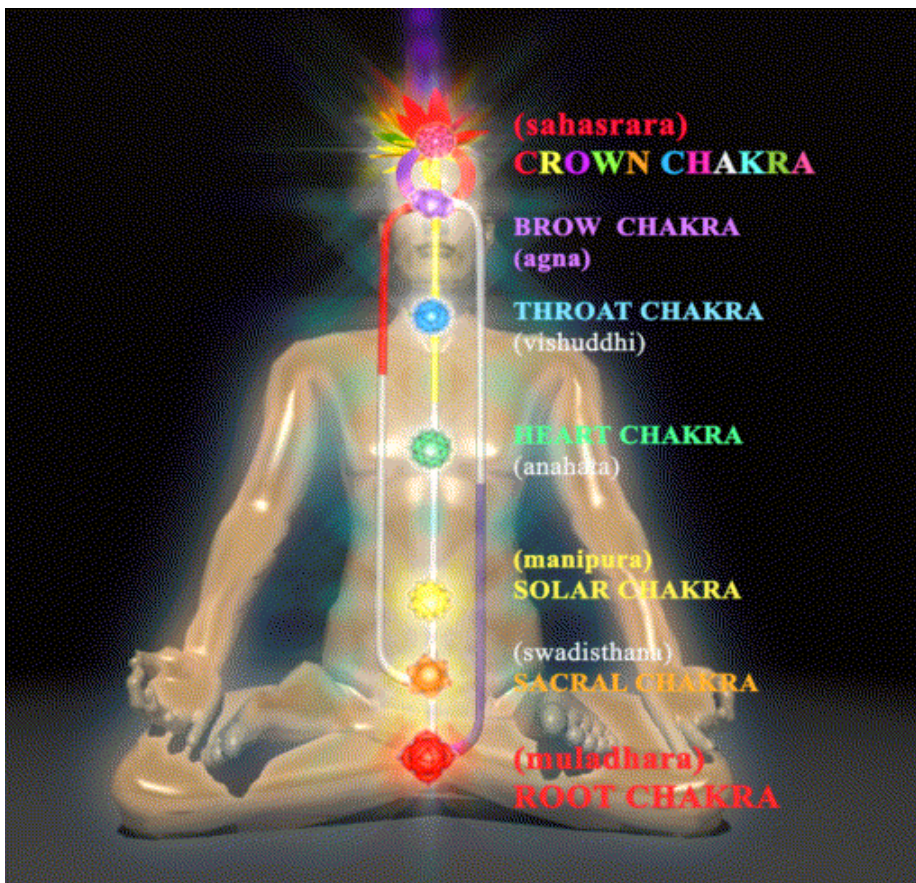
The term yoga, which comes from the same Sanskrit root as the word ‘yoke’, and implies (ngụ ý) union with the devine, refers not just to hatha yoga, but to several inter-related spiritual pathways...

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.



Yoke – cái ách, cặp trâu bò buộc cùng ách

Yore – xưa, ngày xưa



## Z

Zazen – sitting in awareness meditation

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 6<sup>th</sup> 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 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)

----oOo----

## **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  
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 Đồ 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 Hoằng Pháp của Phật Tổ Gotama Trùng Quang  
Nguyễn Văn Hiều

**2014 Phật Lịch 2558**

**Vương Chước**

**Quảng Trí Chánh**

-----oOo-----

**APPENDIX I**  
**(Phụ Trang I)**

**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!

-----oOo-----

**APPENDIX II**  
**(Phụ Trang II)**

## **Eye Movement/Reverse Counting and Past-life Corridor**

Joe H. Slate, PhD & Carl Llewellyn Weschcke

### **1. EM/RC Preliminaries**

Sitting back into a comfortable, reclining position with your legs uncrossed and hands resting at your sides. As you become increasingly relaxed, take in several breaths, inhaling deeply and exhaling slowly. Develop a slow, rhythmic breathing pattern as you clear your mind and all active thought. Notice your sense of peace with yourself and the world.

At the early stage, give yourself permission to enter hypnosis (thôi miên) and while in this trance state (trạng thái hôn mê), to travel into your past to retrieve whatever is relevant for you at the moment. Affirm (xác định) that you will be in full and complete control throughout the trance experience. Further affirm that you can at any moment exit hypnosis by simply counting upward from one to five.

### **2. Trance induction**

You are now ready to initiate the trance state using a combination of eye movement and reverse counting. Tell yourself that by shifting your eyes from side to side as you count backward from ten, you will enter the trance state. Further affirm that each count backward will take you deeper and deeper until you reach a successful trance state on the count of one.

As your eyes remain open, begin the procedure by slowly shifting your eyes upward and to your right without turning your head on the count of ten. Hold your eyes in the upper right position until they begin to tire. Then slowly shift your eyes downward and then upward to your left on the count of nine and hold them in that upper left position until they begin to tire. As you shift your eyes from side to side on each count, develop a rhythmic downward and then upward swinging movement, always holding your eyes in each upper position. You will

notice your eyes becoming increasingly tired as you continue the rhythmic eye movement and reverse counting combination. Upon reaching the count of one, slowly close your eyes while still holding them in the upper position. Once your eyes are closed, let them return to their normal position. With your eyes now comfortably closed and the muscles around them relaxed, let yourself slowly enter the trance state.

### **3. Deepening the trance**

As your eyes remain closed, deepen the trance state by taking a few moments to envision a very peaceful scene and then letting yourself become progressively relaxed from your head downward. Notice first the relaxation around your eyes and then let it spread slowly over your face and then into your neck and shoulder. Let the relaxation then radiate into your shoulders and arms, right through the tips of your fingers. Then notice the relaxation in your chest and let it spread deep into your abdomen. Let the relaxation extend slowly downward, soaking into your hips, thighs, lower legs and finally right through the tips of your toes.

Suggestion for people who have difficulty thinking of the tranquil ocean:

*Now envision yourself reclining in a simple canvas chair on a pristine ocean beach. The sun is just the right temperature, the breeze is gentle and soothing, and the ocean waves are breaking gently and rhythmically. Let yourself further relax from head downward as you feel the gentle breeze on your face and listen to the soft rhythmical sound of the waves...*

When it comes time to again envision the peaceful scene, have it progress slightly like this:

*You can see and hear seagulls riding the air currents and calling to their mates. A distance sailing vessel passes right to left, slowly sinking beneath the horizon. As it moves slower and slower, you comfortably slide deeper and deeper into trance.*

As you remain comfortable and deeper relaxed, envision again a very peaceful scene, either the one you pictured earlier or a totally new one...

At this point, you can reach an even deeper level of hypnosis, should you decide to do so, by focusing your full attention on the little finger of either hand, noticing its weight, tingling, warmth and so forth, and then mentally replacing these sensations with numbness. As your finger remains numb, let yourself go deeper and deeper into hypnosis. When you reach the desired trance level, allow the feeling to return and then move your finger slightly as a signal of your success. Again remind yourself that you are in full and complete control of the trance state.

#### 4. **Regression to childhood**

Once you reached a successful trance level, begin your regression to childhood by envisioning a pleasant childhood situation in which you participated in a festive occasion, perhaps a birthday party or holiday celebration. At first it may be difficult to actually immerse yourself into the chosen child experience. Your memory of it may be more intellectual than emotional but after a few trials you will get the hang of it and your vision will become richer and more colorful. Take a plenty of time to become a part of the childhood experience and give yourself permission to use it as a springboard for past life regression. You are now ready to begin the past life regression experience using the Past-life Corridor procedure.

#### 5. **Past-life Corridor preliminaries**

While remaining in the trance state, give yourself permission to use the trance as a vehicle for past life regression. Reaffirm that you will experience only those past-life events that are relevant (thích hợp) and presently useful to you. Remind yourself that you can at any moment end the trance state and return safely to the present by simply counting upward from one to five. Affirm that you will be protected and secure throughout the regression experience. You may decide at this point to invite a personal spirit guide to accompany you in your past-life probes.

Tell yourself that upon exiting hypnosis later you will recall these past-life experiences that are important to you at this time. Affirm your ability to use past-life insight productively to enrich your present life and promote your future growth. Remind yourself that you will remain in full control throughout the regression experience.

## **5. Entering the Past-life Corridor**

You are now ready to enter the Past-life Corridor. Let a brightly illuminated corridor form in your imagination, see it stretching into the distance, your personal Past-life Corridor is unique to you – it is unlike any other corridor. It can be of any combination of materials, colors and shapes. It can, for instance, be of stone, marble or gold. The colors can range from the boldest shades to the most delicate pastels.

On the sides of the corridor, you will notice doors, one for each of your past lifetimes. If your present lifetime is your first, there will be no side doors. But if you have lived many lifetimes, there will, of course, be many doors. They can be of a variety of materials, such as jade, amber or glass. Their shapes can likewise vary, to include rectangular, round, heart-shaped or oval, to list but a few of the possibilities.

Behind each door is a past lifetime, with the doors closest to the corridor's entrance representing your most recent lifetimes, and the doors to the distance representing your earlier lifetimes. By opening the door of your choosing, you can experience the events of that life which hold relevance for you at the moment. At the far end of the bright corridor, you will notice a resplendent door representing your preexistence. Provided you have lived a previous lifetime, you will notice a second bright door situated the right of the preexistence door. It represents your life between lifetimes in the spirit realm. Together the two luminous side-by-side doors provide a gateway to the spirit realm as you experienced it in past-life. You can at will open either door to gain the information you need concerning these important dimensions of your past...

(About 3% of subjects experienced no previous lifetimes upon entering the Past-life Corridor)



## 7. Experiencing past lifetimes

Upon entering the corridor, select the door that holds particular appeal for you at the moment. Almost always, it is the door that first commanded your attention, or the door that stands out as brightest among the others. Upon approaching the door, you may decide to open the door and view from the doorway the past-life it represents, or you can step through the door and become an active participant in that past-life.

As you experience the past lifetime you selected, either from the open door as a spectator or from beyond the door as an active participant, you can at will shift your awareness either forward or backward to experience it in as much scope and detail as you prefer. To shift forward, count 1, 2, 3; to shift backward, count 3, 2, 1.

Once regression to a particular past lifetime is complete, you can leave that lifetime by simply returning to the corridor and closing the door behind you. At this point, you may wish to explore another past lifetime by opening another past lifetime door. To promote recall of the regression experience, it is recommended that no more than two past lifetimes be experienced during a particular regression session.

## 8. Conclusion

To exit the Past-life Corridor, give yourself permission to return first to the childhood situation you experienced earlier, and from there into the present. Upon you return to the present and before exiting the trance state, affirm that you will successfully recall the regression experience in as much detail as needed and that you will understand its full relevance.

To end the trance state, count slowly from one to five with interjected suggestions of alertness and well-being. On a count of five, open your eyes and take a few moments to reflect on the experience

Many of our subjects found that upon opening a particular door, the past lifetime it represented unfolded before them like a colorful movie. The more highly relevant experiences of that lifetime often

appeared in bright detail, thereby commanding attention and inviting interaction.

Subjects who remain spectators during their regression often describe their experiences as three dimensional, in which relevant aspects of their past were depicted in colorful detail. In these dramatizations, our regression subjects invariably recognized themselves, even when they were pictured as the other gender or another race.

In contrast to spectators, active participants who “stepped into” their past lifetime experienced it close up as though they were actually there interacting with their surroundings and others exactly as they did in that past lifetime. Both spectators and participants alike were typically aware of their past-life personal identity and life situation as well as the historical settings and geographical locations of the past lifetime depicted.

The EM/RC procedure can be supplemented as needed with a variety of trance-deepening techniques, or if you prefer, you can use a totally different induction approach, perhaps one you have already mastered. Although EM/RC is particularly conducive to past-life regression, some subjects prefer alternative strategies, including the popular hand-levitation technique. In this procedure, the hand at rest on your thigh gently rises at your suggestion to touch your forehead, thereby inducing the trance state. A second popular procedure is eye fixation, in which attention is centered on a fixed object to facilitate a slightly upward gaze and thus promote the trance state. Both of these techniques use suggestions of drowsiness along with a variety of other deepening techniques.

Regardless of the procedures used, you will find that, with practice, your ability to enter hypnosis and regress to designate past lifetimes will improve. Given sufficient practice and experience, you may successfully master, like many of our experienced subjects, the highest form of trance induction known – the ability to enter hypnosis through sheer intent alone.

Although Past-life Corridor has shown remarkable effectiveness with subjects of different backgrounds and experience, you may prefer an alternative procedure, such as the Blank Screen Technique, which was developed in our labs. This technique uses imagery of a blank screen

upon which appear scenes related to your past lifetimes. Once a scene appears, you can either view the unfolding images or actually enter the action of the scene to experience past-life happenings firsthand and in great detail. From there, you can either “fast forward” by counting 1, 2, 3 or “fast backward” by counting 3, 2, 1 to experience a particular past lifetime in greater scope and detail.

EM/RC was developed in our labs (Athens State University) as a self-induction procedure specially for use in combination with Past-life Corridor, it can be easily adapted for other uses, including such wide-ranging applications as losing weight, breaking unwanted habits, managing pain, improving memory, and even slowing aging...

## 2014 PHẬT LỊCH 2558

Vương Chước  
Quảng Trí Chánh

-----oOo-----

## 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 báo 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.  
Nam Mô A Di Đà Phật*

[www.quangduc.com](http://www.quangduc.com)